

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Katedra školní a sociální pedagogiky

**ROZDÍLNÉ PREFERENCE CVIČENÍ DĚTÍ  
ŠKOLNÍHO VĚKU V TJ SOKOL PRAHA PODOLÍ**

**DIFFERENT PREFERENCES OF TRAINING  
SCHOOLCHILDREN IN TJ SOKOL PRAHA  
PODOLÍ**

Bakalářská práce

**Mgr. ILONA TRNKOVÁ**

Vychovatelství

Kombinované studium

Vedoucí práce: **Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.**

PRAHA 2010

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Rozdílné preference cvičení dětí školního věku v TJ Sokol Praha Podolí vypracovala samostatně a použila pouze uvedené prameny a literaturu. Dále prohlašuji, že práci nepoužiji k získání dalšího titulu a souhlasím s jejím půjčováním v rámci knihovních služeb.

V Praze dne 18. listopadu 2010

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce, cenné připomínky a také trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat vedení a cvičitelům žakovských oddílů TJ Sokol Praha Podolí, kde jsem mohla uskutečnit výzkumné šetření. Můj velký dík patří samozřejmě dětem, které se mnou ochotně při rozhovorech spolupracovaly. Za trpělivost, rady a podporu děkuji i rodičům.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku pohybových aktivit dětí školního věku. Cílem výzkumného šetření, kterého se účastnilo 34 respondentů a využity byly metody analýza psaného materiálu a rozhovor, bylo prozkoumat u jednotlivých věkových kategorií a pohlaví preference konkrétních pohybových aktivit a získat konkrétní podněty k obsahu cvičení žakovských oddílů TJ Sokol Praha Podolí. Výsledky ukázaly rozdílné preference jak mezi věkovými kategoriemi, tak mezi chlapci a dívkami. U respondentů dominovaly pozitivní odpovědi u otázek k obsahu cvičení, nebylo zmíněno mnoho návrhů na změny.

### **Klíčová slova:**

Děti školního věku, fyzický vývoj, rozdíly pohlaví, pohybové aktivity dětí, Sokol.

## **Annotation**

The thesis is focused on the issue of schoolchildren's physical activities. The aim of the research, which was attended by 34 respondents used the methods of analysis of written material and interviews, to explore the different age categories and gender preferences of specific physical activities and receive specific suggestions on the content of pupil's training TJ Sokol Praha Podolí. The results showed different preferences among age groups and between boys and girls. The respondents were dominated by positive responses to questions on the content of training was not mentioned many proposals for change.

### **Key words:**

School children, physical development, gender differences, physical activity in children, Sokol.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1 RŮST A VÝVOJ DĚTÍ RANÉHO A STŘEDNÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 RŮST A VÝVOJ DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>11</b>
<b>2 POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 DRUHY POHYBOVÝCH AKTIVIT .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2 VHODNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY PRO DĚTI JEDNOTLIVÝCH OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU .....</b>	<b>17</b>
2.2.1 Pohybové aktivity dětí mladšího školního věku .....	17
2.2.2 Pohybové aktivity dětí staršího školního věku .....	18
<b>3 TĚLOVÝCHOVNÁ ORGANIZACE SOKOL .....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 POSLÁNÍ A ČINNOST SOKOLA .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2 ČINNOST TJ SOKOL PRAHA – PODOLÍ.....</b>	<b>22</b>
<b>4 VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>24</b>
<b>4.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A PRACOVNÍ PŘEDPOKLADY .....</b>	<b>24</b>
<b>4.2 METODY, ZKOUMANÝ SOUBOR, REALIZACE ŠETŘENÍ .....</b>	<b>25</b>
4.2.1 Metody .....	25
4.2.2 Popis zkoumaného souboru .....	26
4.2.3 Realizace šetření .....	28
<b>4.3 VÝSLEDKY .....</b>	<b>29</b>
4.3.1 Analýza a porovnání deníků cvičitelů .....	29
4.3.2 Výsledky rozhovorů.....	30
<b>4.4 DISKUSE .....</b>	<b>40</b>
4.4.1 Přínos práce.....	47
<b>ZÁVĚRY .....</b>	<b>49</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>51</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>54</b>

## ÚVOD

Problematikou pohybových aktivit dětí se zabývám již od doby, kdy jsem v patnácti letech začala vypomáhat ve cvičení předškolních dětí. Protože jsem sama již od dětství ráda sportovala a nadále se tomu aktivně věnuji, tato tematika je mi velmi blízká.

Nejdříve jsem se zajímala převážně o specifika předškolního věku. Později, když jsem začala s jedním sdružením jezdit jako vedoucí na letní dětské tábory, kde jsou pohybové aktivity jednou ze základních činností, postupně jsem se začala specializovat i na děti školního věku. Poznatky jsem pak zúročila právě v Sokole, kde jsem dva roky působila i v oddíle žáků. Při cvičení v tomto oddíle bylo třeba problematiku studovat více do hloubky, protože se projevovaly výrazné rozdíly u dětí, především na základě věku. Hned v prvním období mého působení u žáků jsem byla nucena upravovat plánovaná cvičení, protože některá byla pro děti dané kategorie příliš jednoduchá nebo příliš složitá, některá zase málo zábavná, což se projevilo nepozorností dětí. Tato skutečnost byla jedním ze tří základních impulzů k provedení výzkumného šetření, které se snaží tuto problematiku hlouběji prozkoumat. Druhým z impulzů byla absence zpětné vazby našich cvičení. Mluvila jsem o této skutečnosti se cvičiteli žákovských oddílů, kteří tento nedostatek také vnímají a myšlenku, že se hodlám věnovat specifikům dětí jednotlivých věkových kategorií i hodnocení cvičení, velmi uvítali. Posledním impulzem pak byl současný jev, který je patrný úbytkem dětí ve cvičeních našich žákovských oddílů, totiž že děti se specializují na konkrétní sporty ve stále nižším věku.

Ve své práci jsem se tedy zaměřila nejdříve na problematiku dětí školního věku a pohybových aktivit z odborného hlediska. V první kapitole jsem vymezila jednotlivá období dětí školního věku a popsala jejich specifika v oblasti růstu a vývoje, pozornost jsem věnovala také základním rozdílům obou pohlaví. Ve druhé kapitole jsem se zabývala pohybovými aktivitami dětí jednotlivých věkových období a také specifiky pohlaví. Protože jsem výzkumné šetření uskutečnila s dětmi cvičícími v Sokole, bylo nutné objasnit specifika této organizace, především její poslání a činnost. Obě první dvě

kapitoly byly podkladem pro část výzkumnou, která měla za cíl **zjistit, jaké pohybové aktivity děti cvičící v TJ Sokol Praha Podolí na základě věku nebo pohlaví preferují, a zda se jejich oblíbené pohybové aktivity shodují s aktivitami vhodnými pro dané věkové období. Druhým cílem pak bylo získat názory a podněty dětí k obsahu cvičení a cvičení jako takovému.** Výzkumného šetření se zúčastnilo 34 respondentů a použity byly metody analýza psaného materiálu a rozhovor. Výsledná zjištění by vzhledem k počtu a výběru respondentů měla sloužit především cvičitelům daných oddílů, zároveň by mohla být podkladem k rozsáhlejšímu výzkumu v rámci Sokola.

## 1 Charakteristika dětí školního věku

Vstup dítěte do školy je obecně chápán jako velmi významný předěl v životě člověka. Je považován za opravdový vstup dítěte do společnosti. Velmi záleží i do budoucna, jak se dítěti tento vstup podaří. Musí si vydobýt svou pozici mezi vrstevníky, přizpůsobit své chování požadavkům školy a pedagogů, a také obecným normám společnosti, má i více zodpovědnosti za své chování. Zvládá-li dítě naplnit všechny zmíněné požadavky a jeho socializace probíhá v tomto období úspěšně, má to dopad i na jeho sebepojetí a sebevědomí a především na úspěšné fungování ve společnosti. Během školních let se také dítě setkává s širokou nabídkou volnočasových aktivit, z kterých si postupně vybírá své dlouhodobé zaměření. To pak může mít vliv na jeho budoucí povolání nebo se může stát celoživotním koníčkem, který dále rozvíjí. Realizuje tím i potřebu typickou pro toto věkové období - poznávat nové věci. V rámci zájmových kroužků poznává nové kamarády, setkává se s jinou formou autority než ve škole, rozvíjí se v oblasti, která ho baví, naplňuje a je v ní úspěšné. U dětí, které nejsou příliš úspěšné ve škole, a nezažívají proto příliš pozitivního hodnocení, může být právě volnočasová aktivita stěžejní v utváření sebevědomí a pro úspěšnou socializaci. Zde je přijímáno takové, jaké je, a za své výkony je hlavně chváleno.

Existuje spousta činitelů, které na vývoj a socializaci dítěte mají dopad a mohou ho pozitivně, ale i negativně, ovlivňovat. Pro přehled zmíním okrajově činitele základní. Jedná se o vnitřní, tedy biologické, předpoklady a o vnější činitele působící na člověka. S tímto rozdělením se setkáváme např. u Vorlíčka (1994). Mezi vnější činitele řadí Kraus, Poláčková et al. (2001) rodinu, školu, party, vrstevníky, sdělovací prostředky, regionální instituce, společnost (její instituce) a masmédia. Se všemi těmito aspekty musíme počítat, věnujeme-li se práci s dětmi, např. když s nimi řešíme nějaký vážnější dlouhodobější problém.

U více odborníků (např. Helus, 2004, Langmeier et al. 1998) se setkáváme s rozdělením školního věku na mladší školní a starší školní (neboli období pubescence



či dospívání). Vágnerová (2005, s. 237) rozděluje školní věk z důvodu přesnějšího popsaní jednotlivých fází na tři období:

- a) **Raný školní věk** – období, které začíná nástupem dítěte do školy a jeho prvními dvěma roky v ní, které s sebou přinášejí změny ve všech vývojových oblastech osobnosti dítěte.
- b) **Střední školní věk** – jedná se přibližně o věk 9-12 let. Odborníky je považován za relativně klidné období ve vývoji dítěte před obdobím dospívání. Např. Freud (1993) jej nazývá *fází latence* (klidovým stavem).
- c) **Starší školní věk** (první fáze dospívání, pubescence) – lze jej vymezit obdobím žáků druhého stupně základní školy. Tento věk s sebou přináší hodně významných vývojových změn zasahujících všechny oblasti života dospívajících.

Ve svém výzkumném šetření budu pracovat se všemi zmíněnými věkovými kategoriemi, popíši tedy jejich růst a vývoj, zmíním také aspekty podstatné pro objasnění odlišného zaměření dětí různého věku vzhledem k pohybovým aktivitám.

### 1.1 Růst a vývoj dětí raného a středního školního věku

Jak uvádí Helus (2004), kolem šestého roku se většina dětí stává připravenou pro školu. Období mezi šestým a sedmým rokem tedy lze považovat za počátek raného školního věku. Toto období se ukončuje zpravidla mezi osmým a devátým rokem dítěte, když je již ve všech ohledech adaptované na školu.

Obecně lze shrnout, že v tomto období dítě nejvíce svého času věnuje škole a hře. Nemá-li možnost povinnosti týkající se školy doplňovat v určité míře libovolnou aktivitou, může dojít k tomu, že si postupně vytváří ke škole negativní vztah. Přetrvává totiž stále potřeba velké aktivity a tvořivosti. Dítě si je vědomo svých povinností, ale potřebuje i prostor pro svou fantazii a volnost.

Při nástupu do školy bývá dokončena první tvarová přeměna postavy dítěte. Machová (2002) uvádí, že dítě vyrostle ročně asi o 5 cm a hmotnost narůstá průměrně o 3 kg. Postava dítěte se stává plnější díky přibývání podkožní tukové vrstvy, tělo získává

spíše na objemu, výškový růst je pomalejší a plynulejší než v předchozích vývojových stadiích. Chlapci bývají v průměru až do deseti let větší než dívky.

Kostra dítěte plynule roste, podstatná je v tomto věku její osifikace. Jak Kuric et al. (1986) zmiňují, páteř je stále velmi pružná, její vazivo a svalstvo nedostatečně vyvinuté, měkké a křehké. Dítě se proto ve stoje rychleji unavuje, páteř se také nevhodným držením těla může zakřivit. Je důležité se na to u takto starých dětí zaměřit. Je možné využít různých nápravných a posilovacích cvičení, zakřivení nemusí být pak trvalé. K dalším významným fyzickým změnám tohoto období patří dle Máčka a Máčkové (1997) kostnatění lebky, přestavba pánve, prořezávání trvalého chrupu.

Svalstvo se nejintenzivněji rozvíjí na horních končetinách, jak uvádí Havlíčková et al. (2004). Upozorňuje také na nerovnoměrnost růstu složky kosterní a svalové, což zapříčiňuje některé nepřesné pohyby dítěte. Vliv na to má i nedostatečně vyvinutá centrální nervová soustava, která teprve dozrává. Postupně dítě své pohyby zpřesňuje i zrychluje, jeho koordinace se tedy výrazně zlepšuje. Dá se říci, že podstatnou roli u vývoje motorických dovedností hraje i pravidelnost a zkušenost dítěte s pohybovými aktivitami. Potvrzují to např. Langmeier s Krejčířovou (1998), kteří poukazují na rychlejší vzestup motorických výkonů vhodnou podporou a motivací rodiny a okolí, které mají také za následek větší individuální rozdíly v této oblasti u jednotlivých dětí.

V období středního školního věku pokračuje plynulý fyzický vývoj dítěte. Za významný mezník lze považovat počátek vývoje sekundárních pohlavních znaků, tedy projev znaků dospívání, a to fyzických i psychických. Dochází také celkově k větší pohlavní diferenciaci. Patrné začínají být rozdíly ve stavbě kostry, v růstu svalstva i v plnosti tělesných tvarů. Dívky předstihují chlapce v tělesném vývoji, v oblasti motorických schopností se však rozdíl neprojevuje. Naopak, Dovalil et al. (2002) uvádí, že ve většině testů pohybových schopností dosahují chlapci lepších výsledků než dívky.

V období mladšího školního věku se podstatně zpřesňuje hrubá i jemná motorika. Jak popisuje Vágnerová (2005), zrání centrální nervové soustavy ovlivňuje lateralizaci ruky, rozvoj motorické i senzomotorické koordinace (především ruka – oko), dítě vnímá své tělesné schéma. Zlepšuje se koordinace všech částí těla, pohyby jsou záměrné, přesnější a také rychlejší. S takto významným vývojem pohybových

dovedností roste i zájem o pohybové aktivity a sportovní hry, které vyžadují rychlost, obratnost, sílu a vytrvalost. Raný školní věk je obdobím, kdy se dítě velmi snadno a rádo učí novým pohybovým dovednostem (např. plavat, jezdit na kole, chytat balon). Podstatně se rozvíjí také jemná motorika, která je pro dítě důležitá především při učení se psaní, ale také při kreslení a výrobě různých předmětů nebo pomoci při domácích pracích. Jejich aktivita je velmi spontánní. Když jej daná pohybová aktivita baví, častěji se druh pohybu střídá nebo mu je dána určitá motivace, mívá takto staré dítě až neuvěřitelnou výdrž a jen tak se neunaví. Říčan (2004) podotýká, že se děti ve srovnání s dospělými snadněji vyčerpají, ale síly opět velmi rychle nabерou. V tomto věku je vhodné pro získání určitých pracovních návyků zaměstnat dítě také nějakou činností v domácnosti, nejlépe pravidelnou. Pomoc rodičům s úklidem, utíráním nádobí či vařením, ho „činí důležitým“ a nebere to moc jako práci, ale spíše jako zábavu, při které se učí nové věci.

S nástupem dítěte do školy nastávají i změny v oblasti spontánního pohybu a aktivit, které jsou výrazně omezeny. Dítě musí během vyučování vydržet sedět na místě a věnovat pozornost pedagogovi, celé dopoledne obvykle stráví uvnitř budovy školy, na rozdíl od dopoledních procházek a pravidelného pobytu venku v mateřské škole. Kyrlová a Matoušková (1995) uvádějí, že dítě až do období puberty by mělo provozovat intenzivní pohybovou aktivitu minimálně jednu hodinu denně, protože je pohyb jednou z jeho základních potřeb. Zvládnutí adaptace na nové podmínky v počátku školní docházky má vliv na zdraví, psychiku i výsledky dítěte ve škole. K podstatným faktorům, které adaptaci ovlivňují pozitivně, lze řadit: přístup učitelky k dětem; častější střídání činností učitelkou při vyučování a zařazení i pohybové aktivity; podpora a motivace dítěte ze strany rodiny a blízkého okolí; dobré fyzické zdraví; možnost trávit alespoň část volného času spontánní neřízenou aktivitou; dostatek příležitostí věnovat se odpoledne pohybovým aktivitám, aby se kompenzovalo omezení pohybu při vyučování.

V tomto období je vhodné pro celkový vývoj dítěte pohybové aktivity podporovat, měly by jej hlavně bavit. Pozor je nutné dát na přetěžování, protože by k pohybu jako takovému mohlo získat spíše odpor, nebo mu dokonce způsobit zdravotní obtíže. Motivovat takto staré dítě je poměrně jednoduché, protože je pohyb jednou

z jeho přirozených potřeb a má z něho skutečnou radost. Pokud se věnuje nějakému sportu, své pokroky si dobře uvědomuje, těší ho a chce se stále zlepšovat, aby potěšilo své blízké, popřípadě se vyrovnalo ostatním.

## **1.2 Růst a vývoj dětí staršího školního věku**

Starším školním věkem nebo také obdobím pubescence je nazýváno období mezi jedenáctým a patnáctým rokem dítěte. U chlapců nastává tato vývojová fáze zpravidla o rok později než u dívek, jak uvádí Langmeier et al. (1998). Odborníci se shodují (např. Vágnerová, 2005, Helus, 2004), že se jedná o jednu z nejvýznamnějších biologických přeměn v životě člověka. „Pubescence je věk plný neklidu, dramatické proměny těla i duše, kdy jedinec nejen ví a umí víc než dříve, ale také a především se přetváří do jiné podoby.“ (Helus, 2004, s. 210) Stejný autor dále tělesné proměny konkretizuje a rozděluje do následujících oblastí:

1. *Změny váhy, výšky, tělesné stavby*
2. *Změny celkového vzhledu, fungování orgánů a druhotných sexuálních znaků*
3. *Sexuální zrání*

### *1. Změny váhy, výšky a tělesné stavby*

K těmto výrazným změnám dochází vlivem zvýšené produkce hormonů. Růst se urychluje, je nerovnoměrný. Pubescent může v poměrně krátkém časovém úseku vyrůst o několik centimetrů, změní se tak jeho tělesné schéma. Rychleji rostou horní i dolní končetiny. Má to za následek dočasně zhoršenou koordinaci, dítě může působit neobratně a nešikovně. Pokud se věnuje pravidelně pohybovým aktivitám, vyrovná se s těmito problémy snadněji.

Po fázi, kdy je patrné urychlení růstu výšky dítěte, dochází mezi třináctým a patnáctým rokem k relativně rovnoměrnému a plynulému růstu, jak uvádí Langmeier a Krejčířová (1998). V tomto období pak nastává u chlapců výrazný nárůst kosterního svalstva a u dívek je patrnější ukládání tuku. Souvisí s tím významnější nárůst síly chlapců oproti dívkám. Než se dítě naučí vhodným způsobem využívat svou nově nabytou sílu, stává se, že má problémy s odhadem – např. při házení na cíl, moc silně

někomu stiskne ruku nebo příliš strčí do kamaráda a zraní ho. Podobné chování pak může být mylně považováno za hrubost nebo při pohybových aktivitách za nedostatek talentu v dané oblasti (např. při střelbě na koš v basketbalu).

## *2. Změny celkového vzhledu, fungování orgánů a druhotných sexuálních znaků*

Vágnerová (2005) upozorňuje, že ke změnám hormonální produkce dítěte dochází již v předchozím vývojovém stadiu, v období pubescence však dochází k viditelným tělesným změnám. Změnou endokrinních žláz se vyvíjejí primární (pohlavní žlázy a genitálie) i sekundární pohlavní znaky (ochlupení, mutace, tukové vrstvy, prsa, pánev, menarche). Pokračuje také růst vnitřních orgánů. Jak popisuje Krejčířová (2006), zrání mozku pokračuje s určitými výkyvy, což může být příčinou emoční lability takto starého dítěte.

Podstatné pro toto období je prohlubování rozdílů u dívek a chlapců, a to ve všech oblastech vývoje. Mění se i vztah k vlastnímu tělu. Co se vzhledu týče, existují určité ideály krásy, kterým se snaží dívky i chlapci přiblížit. Změny vzhledu jsou vnímány negativně více dívkami, jak uvádí Macek (1999). Dívky bývají nespokojeny s určitou částí svého těla, pro chlapce jsou podstatné spíše výkonnostní aspekty, Vágnerová (2005) zmiňuje jako příklad fyzickou sílu.

## *3. Sexuální zrání*

Vývojové stadium pubescence je zakončeno dosažením reprodukční schopnosti. Podstatný pro pohlavní zralost je vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Krejčířová (2006) uvádí jako rozhodující aspekt u dívek pravidelný ovulační cyklus a u chlapců dokončení vývoje hlavních sekundárních pohlavních znaků.

K tématu fyziologických a vývojových změn v dospívání je nutné dodat, že „tělesné, psychické i sociální změny probíhají sice v jisté vzájemné závislosti, ale zdaleka nejsou úplně souběžné; u některých dětí pozorujeme již poměrně pokročilou tělesnou vyspělost, a přece jsou to ještě rozumově a sociálně plně děti – a naopak, někteří jedinci jsou skutečně ještě dětmi v biologickém slova smyslu, ale rozumově jsou již na úrovni vyspělého myšlení a ani už nechťejí být považováni za děti (touží po statusu dospělého člověka).“ (Langmeier et al., 1998, s. 87) Stejně jako v každé

vývojové fázi je tedy nutné při dlouhodobější práci s pubescenty dobře poznat daného jedince a zvolit k němu individuální přístup. V „období vzdoru“ je to obzvláště důležité proto, abychom s ním dokázali navázat vůbec nějaký kontakt a spolupráci.

Všechny výše popsané fyzické a další přeměny jsou tak výrazné a intenzivní, že by to mohlo vyvolat dojem, že pohybové aktivity především na začátku tohoto vývojového stadia nejsou vhodné, nebo že dokonce mohou vývoj negativně ovlivnit. Pravdou je, že u pubescentů se projevuje obecně větší únava, při sportech se také unaví poměrně rychle. Rychlým nárůstem velikosti kostí horních a dolních končetin pak při námaze mohou trpět i bolestmi, především nohou. Změny tělesné konstituce mají za následek horší koordinaci, přibývání svalové hmoty způsobuje nepřiměřené užívání síly. Postupně se však stávají pohyby koordinovanými, přesnými, harmonickými i ladnými. Ke konci období bývají pak dospívající pohybově velmi zdatní v oblasti rychlosti, silových výkonů a rovnováhy. Heller et al. (1996) zmiňují zajímavý prvek, který má také vliv na motorický rozvoj, totiž že u pubescentů se projevuje větší odvaha a ochota podstoupit při pohybových aktivitách i určité riziko. Někdy to však může být až nebezpečné, protože přecenění své síly a zraní se.

Přístup ke sportu v období pubescence je stěžejní pro budoucí vztah k pohybovým aktivitám. Pokud kvůli dočasné nešikovnosti nebo kritice svých výkonů dítě získá odpor, zanechá to v něm nepříjemné pocity a hůře se k této oblasti později vrací. Během období pubescence děti ve volném čase různě experimentují, setkávají se s různými koníčky a oblastmi zájmu. Tím objevují svá zaměření, kterým se pak věnují dlouhodobě. Může mezi ně patřit právě konkrétní sport.

Jestliže se dítě věnuje pravidelně a často nějakému sportu, je třeba dát pozor na přetěžování (trpí pak zvláště klouby, svaly a páteř), rovnoměrný rozvoj všech oblastí pohybové aktivity, a také na dostatečnou regeneraci a odpočinek.

Stává se, že dospělý (např. trenér), který sportovní aktivitu vede, se stává jednou z mála autorit, kterou pubescent uznává a je mu vzorem. Přesto mají na jedince již větší vliv vrstevníci, například ti, se kterými danou aktivitu sdílí. Zároveň se tato aktivita může stát určitou jistotou v životě dospívajícího, která mu přináší uspokojení, motivuje ho a chce v ní uspět, jak uvádí Svoboda (2003).

## 2 Pohybové aktivity dětí školního věku

V úvodu kapitoly vymezím pojem „pohybová aktivita“, abych ozřejmila, v jakém smyslu jej budu dále užívat. Různí odborníci chápou tento termín odlišně a žádná univerzální definice neexistuje. Pro popis využiji vymezení Dobrého (2008), který považuje za pohybovou aktivitu každý tělesný pohyb, vykonaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii. Pohybové aktivity pak rozděluje na dva typy – na *nestrukturované*, které slouží především k plnění úkolů denního režimu (práce v domácnosti, cesta do školy atd.), a *strukturované*, které vyžadují zvláštní organizaci a plánování, prostor, zařízení či oblečení a slouží k udržení nebo zlepšení tělesné zdatnosti a výkonu. Ve své práci v termínu „pohybové aktivity“ zahrnuji pouze pohybové aktivity *strukturované*.

Dá se shrnout, že základní lidské činnosti jsou práce, učení a hra. V předškolním věku je hlavní činností dítěte hra. Především jejím prostřednictvím se dítě učí, poznává nové věci, rozvíjí se v oblasti motorických i kognitivních schopností, v sociálních interakcích a v neposlední řadě při hře uspokojuje svou potřebu aktivity a spontánní činnosti. V období školního věku je hlavní činností učení, hra se stává více aktivitou, při které se dítě pobaví, vybije nadbytečnou energii, uvolní se, odpočine, projeví svou spontaneitu a kreativitu. Hra působí na všestranný rozvoj osobnosti, tedy v oblasti tělesné, duševní, mravní i estetické. Při hrách se již začínají projevovat individuální schopnosti a zaměření dítěte. Hra se postupně mění v hlubší zájem.

Je vhodné, aby dítě v mladším školním věku navštěvovalo různé zájmové kroužky, aby našlo oblast, která je mu nejbližší. Podstatné je, aby ho pak rodiče v dané činnosti podporovali, umožnili mu se v ní realizovat a zároveň ho i do určité míry usměrňovali a vedli. Předpokladem pro výběr konkrétní aktivity je, že je v ní dítě úspěšné, vnímá, že své schopnosti rozvíjí, má dobré vedení, určitý vzor, a také bližší kamarády, s kterými tuto aktivitu sdílí. Stěžejní pro volbu zájmu nebo zájmů trvalejšího charakteru je období puberty, kdy již dítě reálně reflektuje, co je mu nejbližší, na co má talent, jaké aktivity ho skutečně naplňují a cítí potřebu se v nich dále rozvíjet.

Jednou z oblastí neshod s rodiči v období dospívání je právě oblast zájmů. Často se stává, že dítě ukončí svou činnost v nějakém kroužku a rodiče toto rozhodnutí neakceptují. Jedná-li se např. o sport již na vysoké výkonnostní úrovni, nemusí být příčinou odchodu přímo daná činnost, ale celková náročnost fyzická, psychická i časová. Není neobvyklé, že se po čase dospívající k dané aktivitě vrátí, pouze na jiné výkonnostní úrovni.

K typickým zájmům dětí školního věku patří pohybové a sportovní kroužky. Dokládá to například výzkum Pokorné (2007), která se zabývala trávením volného času žáků pátých tříd. Pohybovým aktivitám se ve svém volnu věnuje 91% respondentů, účast v nějakém sportovním kroužku žáci uváděli nejčastěji, a to navíc tvořily kroužky taneční samostatnou kategorií. Na druhém místě se umístily kroužky zaměřené na hru na hudební nástroje. Hlavním důvodem výběru zájmového kroužku byl zájem o daný obor. U otázky, co by děti ve volném čase dělaly nejraději, vyšly u chlapců pohybové aktivity, u dívek pobyt venku s kamarády, pohybové aktivity figurovaly na druhém místě.

## **2.1 Druhy pohybových aktivit**

Pro uvedení do tématu zmíním hlavní rozdíly mezi sportem rekreačním a vrcholovým, jak je popisuje Sekot (2003). Při rekreačním sportu je hlavní prožitek z aktivity jako takové. Má přinášet především uspokojení, radost z pohybu, vhodně podporovat zdraví, sdílení a kooperaci se spoluhráči a trenéry. Na druhé straně stojí sport vrcholový, kde je hlavním cílem výkon jedince (např. síla, rychlost), pohyb je prostředkem k danému cíli (např. k vítězství v utkání, k překonání rekordu, k ovládnutí protivníka), soupeři jsou bráni až za nepřátele, spoluhráči v jistém smyslu za konkurenty, v neposlední řadě mnohdy vrcholový sport zdraví jedince spíše trvale poškozuje, než podporuje. Tento fakt je jedním z hlavních důvodů, proč by se specializace dětí měla volit až v období pubescence, popřípadě proč by si dospívající měli mít právo zcela svobodně a s plnou podporou rodičů rozhodnout, zda se chtějí výkonnostně vrcholovému sportu nadále věnovat, nebo s ním skončit.



Abych se mohla dále věnovat konkrétním pohybovým aktivitám dětí školního věku založených na tzv. senzitivních obdobích, uvedu nyní jejich hlavní dělení. Se základním dělením pohybových schopností se setkáváme u Měkoty a Novosada (2005):

1. **Kondiční schopnosti** (energetické) – vytrvalostní, silové
2. **Hybridní schopnosti** (smíšené) - rychlostní
3. **Koordinační schopnosti** (informační)

Vilímová et al. (1997) objasňují, že se jednotlivé pohybové schopnosti nevyskytují izolovaně, ale v různé míře je v každém sportu pozornost věnována složce **vytrvalostní, rychlostní, silové a obratnostní (koordinační)**.

Další třídění se týká také přímo samotné pohybové činnosti, ale z odlišného hlediska než u Měkoty. Kodým et al. (1985) zvolil kritérium psychologické - konkrétně se soustředil na vztah sportovce a prostředí při dané činnosti. Sportovní činnosti pak roztrídil do následujících typů:

1. **Senzorické** - koncentrační a koordinační sporty jako jsou *biatlon, střelba, lukostřelba, šipky*
2. **Esteticko-koordinační** – ovládání vlastního těla v prostoru, což se uplatní např. v *gymnastice, skocích na trampolíně, aerobiku, krasobruslení, skocích do vody a akrobatickém lyžování*
3. **Funkčně mobilizační** – krátkodobého nebo vytrvalostního charakteru, řadíme sem např. *atletiku, cyklistiku, plavání, veslování, rychlobruslení, běh na lyžích*
4. **Rizikové** – *sjezd na lyžích, horolezectví, potápění, automobilismus*
5. **Anticipační** (heuristické) – individuální nebo kolektivní, patří mezi ně *badminton, tenis, stolní tenis, box, šerm; košíková, fotbal, házená, volejbal, florbal, baseball*

Pokud se dítě věnuje konkrétnímu druhu sportu, trénink bývá zaměřen především na pohybové dovednosti z jednoho okruhu výše zmíněné typologie. Pro zdravý vývoj dítěte je podstatné, aby ani další schopnosti nebyly zanedbány a rozvoj byl

všestranný. Ohled by měl být brán i na objem pohybové aktivity, aby dítě nebylo přetěžováno. Mužík et al. (2007) uvádějí, že je pro děti a dospívající optimální pohyb: s nižší intenzitou zatížení alespoň 30 minut denně (např. běžná chůze ze školy); při střední intenzitě zatížení 30 minut alespoň 3krát týdně (např. jízda na kole, aerobik); při maximální intenzitě zatížení maximálně jednou až dvakrát týdně (např. fotbalový zápas). Ze zkušenosti mé a mých známých je situace dnes taková, že možnost opravdu všestranného rozvoje pohybových schopností a dovedností má dítě hlavně např. v rámci pohybových kroužků v rámci školy, Sokola nebo Domů dětí a mládeže. Věnuje-li se však na vrcholové výkonnostní úrovni konkrétnímu sportu, zátěž bývá příliš jednostranná. Právě tato kritika zřejmě vede odborníky stále více se věnovat novým přístupům a metodám. Na potřebu změny fotbalových tréninků mládeže na Slovensku upozorňuje např. Němec (2006, in Hry 2006), který zdůrazňuje, že je třeba zaměřit se na komplexní rozvoj koordinačních schopností, doporučuje zařadit do tréninku i např. odbornou gymnastickou přípravu. Rodiče jsou bohužel nuceni specializaci dítěte rozhodnout co nejdříve, protože sportovní oddíly dělají nábor pro stále mladší děti (např. fotbalové již kolem čtvrtého roku) a později je již složitější, aby se dítě do oddílu dostalo. Domnívám se, že je to trend, který sice již brzy odhalí velké talenty, na druhou stranu kvůli náročnosti mnoho dětí a jejich rodičů odradí nebo přímo diskvalifikuje.

## **2.2 Vhodné pohybové aktivity pro děti jednotlivých období školního věku**

Perič (2004) popisuje tzv. **senzitivní období**, což jsou časové úseky ve vývoji dítěte, kdy má lepší předpoklady pro rozvoj určitých pohybových schopností. Pro vhodné posilování a nárůst pohybových schopností dítěte je tedy nutné specifika daného věku znát a počítat s nimi při vedení sportovních oddílů a kroužků.

### **2.2.1 Pohybové aktivity dětí mladšího školního věku**

Mladší školní věk je nejvhodnějším obdobím pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Vytrvalostní složce pohybových aktivit je doporučováno věnovat se v jakémkoli věku, rozvoj soustředěnějších vytrvalostních a silových schopností by naopak neměl být středem zájmu trenérů a vedoucích oddílů dětí tohoto

věku. Významnější rozdíly mezi chlapci a dívkami se objevují především v oblasti silové a obratnostní.

Zvlášť hry a cvičení charakteru rychlostního bývají u dětí velmi oblíbené (např. v podobě soutěží) a je doporučováno zařazovat je co nejdříve a pravidelně. Jak zdůrazňuje Vilímová (2002), pro děti mladšího školního věku je přirozená hravost a motorická pohyblivost, děti nedokážou ještě udržet příliš dlouho pozornost. Pohybové aktivity by tedy neměly být monotónní, dlouhotrvající, „neakční“ a stereotypní. Dítě má radost z pohybu a učení se novým pohybovým dovednostem, mělo by se proto v tomto období seznámit s rozmanitými pohybovými aktivitami. Aktivity by měly probíhat formou her a soutěží, což je dětem nejbližší. Power (2000, cit. in Lippa 2009) zmiňuje rozdíly v pohybových hrách chlapců a dívek. Chlapci mají rádi především hry dynamické, dobrodružné, kolektivní, jedná se např. o hravé zápasení, jízdu na kole, kolektivní míčové hry, dívky upřednostňují klidnější, rytmické, individuální aktivity jako tanec, skákání přes švihadlo, jízdu na kolečkových bruslích, házení s míčem.

V mladším školním věku dítě rádo mezi vrstevníky porovnává své schopnosti, nedokáže je však ještě posoudit zcela objektivně. Často své schopnosti přeceňuje. Významným aspektem při pohybu u takto starých dětí je potřeba soutěžit. Roy a Benenson (2002, cit. in Lippa 2009) popisují v tomto směru podstatný rozdíl mezi chlapci a dívkami. Zatímco chlapci rádi s někým soutěží při každé příležitosti bez ohledu na situaci, dívky tuto potřebu nemají tak silnou a soutěživost v nich probouzí nějaký jasný cíl či motiv. Rozvíjet by se u dětí měla v rámci her i spolupráce, respekt k soupeři a pravidlům.

### **2.2.2 Pohybové aktivity dětí staršího školního věku**

Jak jsem zmínila v minulé kapitole, období puberty není kvůli mnoha fyzickým změnám příliš ideální k rozvoji určitých pohybových schopností. Jedná se především o koordinační schopnosti, které jsou na přechodné období limitovány rychlým nárůstem kostní tkáně, počítat je nutné i s častější a rychlejší únavou. Naskytuje se ale příležitost věnovat se složce vytrvalostní, silové a stále rychlostní. Posilovací cvičení je vhodné pravidelně zařazovat již v dřívějším věku, ale silové

disciplíny jako takové jsou s ohledem na probíhající vývoj pohybového aparátu doporučovány až dospívajícím po patnáctém až šestnáctém roce.

Již s nástupem puberty dospívající mají často pohybovou aktivitu, které se věnují dlouhodobě – většinou se jedná o konkrétní sport. Zda dítě kompenzovalo jednostrannou zátěž odlišným druhem pohybu, záleželo především na přístupu rodičů. Lze tvrdit, že je nástup období dospívání stěžejní ve vztahu dítěte k pohybovým aktivitám do budoucna, především věnuje-li se nějakému sportu na vrcholové výkonnostní úrovni. Kromě růstových a vývojových změn přichází více školních povinností, narůstá vliv vrstevnické skupiny a naopak klesá vliv rodičů, pedagogů i trenérů. Dospívající se staví proti autoritám, snaží se spíše vymanit z jejich vlivu, chce trávit volný čas svobodně, nejlépe s kamarády, odmítá zameškovávat a dohánět školní povinnosti kvůli častým tréninkům. Všechny tyto faktory mnohdy zapříčiní, že se pubescent raději sportu vzdá. V horším případě získá odpor k pohybovým aktivitám obecně. Je třeba nabídnout mu jinou alternativu, aby v pohybových aktivitách pokračoval. Zajímavý poznatek uvádí na základě svého výzkumu Vrtělová (2009), která zjistila, že respondenti ve věku 14-16 let neprojeví větší zájem o adrenalinové sporty a nabídka pohybových aktivit v jejich městě se jim jeví dostačující a zajímavá.

Oblíbenými jsou v tomto věku míčové kolektivní sporty, což dokládá např. výzkumné šetření Chovancové (2007), která u žáků osmých tříd zjistila, že míčové hry jsou činností nejoblíbenější. Důraz je při nich kladen na spolupráci, děti se vzájemně podporují a zároveň motivují k lepším výkonům. Rozvíjí to jejich dovednosti v sociálních interakcích. Jedná se o sporty dynamické, vybíjí tedy při nich přebytečnou energii. Míčové hry nejsou monotónní a stereotypní, mění se tempo hry, pracuje se s různými taktikami, což je na nich lákavé.

Rozdíly mezi chlapci a děvčaty v pojetí pohybových aktivit se zabývá Slepíčková (2005). Uvádí, že chlapci se pohybových aktivit účastní častěji dobrovolně, jsou sebejistější a svým způsobem pohybem testují své schopnosti. Dívky se sportem končí častěji než chlapci, hlavním motivem pohybových aktivit je u nich hledisko zdravotní nebo kosmetické, chlapci vyhledávají spíše vzrušení, dobrodružství a kolektiv. Také ve výzkumném šetření Chovancové (2007) se projeví odlišné motivy u dívek a chlapců. Dívky nejčastěji uvedly motiv uvolnění se a odreagování od ostatních povinností, chlapce pohyb baví a jsou mezi kamarády.

Na závěr kapitoly shrnu hlavní přínosy pohybových aktivit pro děti školního věku. Podstatné je, že nepodporují pouze tělesný rozvoj a zdraví dítěte, ale mají vliv i na vývoj kognitivních funkcí, sociálních dovedností, emocionálního prožívání a sebepojetí.

Po zdravotní stránce dostatek pohybu působí především preventivně proti zdravotním rizikům vznikajícím v dospělosti. Zvyšuje tělesnou zdatnost, což má vliv na výkony, fyzickou i duševní pohodu. Kognitivní funkce se mohou snadno rozvíjet – děti se učí při aktivitách, které jsou pro ně přirozené a baví je; objevují se nové podněty, při všech sportech je zapotřebí např. soustředění, vnímání, myšlení. V oblasti sociálních vztahů děti při sportu v rámci spolupráce rozvíjejí komunikační dovednosti, vznikají nová přátelství, poznávají novou formu autority i vrstevnických vztahů, učí se vhodně řešit konflikty a v neposlední řadě se u nich rozvíjí empatie a schopnost vidět věci či problémy z více pohledů. Rozvoj empatie souvisí i s emocionálním prožíváním dětí samotných. To, že jsou nuceny vnímat své sportovní partnery, je zbavuje egocentrického vnímání a chování. Uvědomují si, že je nutné brát ohledy na ostatní, aby byly kolektivem přijaty. Učí se ovládat své emoce a chování přizpůsobit konkrétní situaci. Při pohybových aktivitách, kolektivních, ale i individuálních, si dítě hledá svou pozici v kolektivu a poznává své schopnosti. Ve sportu má motivaci zlepšovat se a něčeho dosáhnout. Má příležitost být v něčem úspěšné, zažít pocit hrdosti, sounáležitosti a štěstí.

### 3 Tělovýchovná organizace Sokol

#### 3.1 Poslání a činnost Sokola

Sokol byl založen roku 1862 a je považován za druhou nejstarší tělovýchovnou organizaci v Evropě. „Původní myšlenka zakladatele dr. Miroslava Tyrše, totiž **výchova člověka zdravého a krásného po stránce tělesné i duševní** (řecká kalokaghatia), člověka morálně silného, ochotného stát za svým přesvědčením, nezestárla.“ (Sokol, 2006, s. 1) Ve stejném zdroji je dále uvedeno, že v rámci organizace je provozováno nejen přes osmdesát sportů, ale také v ní působí desítky souborů divadelních, loutkářských, hudebních, folklorních a pěveckých. Dále nesmím zapomenout na činnost vzdělávací. Během roku jsou pořádány vzdělávací semináře a přednášky, které pomáhají cvičitelům seznámit se s osvědčenými, a hlavně novými metodami práce ve cvičení.

Oddíly všestrannosti jsou rozděleny podle věkových kategorií – nejmladší děti cvičí společně s rodiči, dále kategorie předškolních dětí, mladších žáků/žákyň, starších žáků/žákyň, dorostu až k seniorům. Tyto oddíly navštěvují i cvičenci, kterým nejde tolik o maximální sportovní výkony, ale spíše cvičí pro radost, zdraví, prožitek či kondici. Důraz organizace Sokol klade na to, že cvičení je určeno všem, má rozvíjet obratnost, vytrvalost a odvahu, snaží se podpořit všestranný rozvoj i u dětí méně nadaných, učí cvičence vyhrávat i prohrávat, a také vzájemnou spolupráci a komunikaci. „Součástí cvičebního programu je pohybová výchova, základy sportovní a moderní gymnastiky, rytmická gymnastika, aerobik, cvičení s náčiním, různé taneční směry, atletika, základy míčových her, netradiční hry a sporty, jóga, základy asijských bojových umění, zdravotní gymnastika, základy různých sportů, především sezonních, pobyt v přírodě a turistika.

...program je podmíněn zájmem cvičenců, zaměřením cvičitelů i materiálními podmínkami jednot.“ (Sokol, 2006, s. 2)

Česká obec sokolská (dále jen ČOS) zaštiťuje i velké množství specializovaných sportovních oddílů (např.: fotbalové, nohejbalové, stolního tenisu, volejbalové, gymnastické). Tito sportovci bývají úspěšní nejen v českých ligových a dalších

soutěžích a závodech, ale také na mezinárodní úrovni. Z řad členů Sokola se někteří zúčastnili i Olympijských her a dalších významných mezinárodních sportovních akcí.

Na závěr této části bych ráda uvedla slova Jariny Žitné, jedné z významných osobností dnešního sokolského hnutí: „...Sokol musí bojovat o svou existenci a svou identitu, o svůj charakter. Sokolská idea jako taková ob stojí v každé době, je však potřeba nových metod a přístupů k její prezentaci a tím také k jejímu pochopení a uvědomělému přesvědčování našich členů. V každém případě se – v souladu se svou tradicí – Sokol vždy bude hlásit k ideálům bratrství, tolerance, vzájemného pochopení, ideálům demokracie a humanismu. Sokol je organizace určená všem lidem dobré vůle. Tělocvik a sport je v něm výchovným prostředkem, ne cílem.

...Pojetí sokolské práce musí vycházet ze sokolské tradice a dlouholetých cvičitelských zkušeností, ale především z nejmodernějších poznatků zdravotních a psychologických, musí odrážet charakter i požadavky doby a vždy dodržovat vysokou úroveň výchovné práce se všemi vrstvami a věkovými kategoriemi obyvatelstva.

...kromě úkolů a cílů ryze tělovýchovných sledujeme tedy i úkoly a cíle vzdělávací, estetické, morální a společenské.“ (Žitná, in Sokol, 1998, s. 68-69)

### **3.2 Činnost TJ Sokol Praha – Podolí**

Tělocvičná jednota Sokol Praha Podolí byla založena v roce 1892 jako součást ČOS. Již v roce 1901 bylo ustaveno Družstvo pro postavení sokolovny, zakoupen pozemek a 28. října 1932 položen základní kámen sokolovny. Slavnostní otevření připadlo také na 28. říjen 1933. Po obsazení Československa německou okupační mocí byla po r. 1939 i podolská sokolovna zabrána pro německou armádu. Sokol byl pak v roce 1948 s nástupem nové totalitní moci postupně zlikvidován. Po nedobrovolné "přestávce", která trvala více než čtyřicet let, byl Tělocvičná jednota Sokol Praha - Podolí obnovena v roce 1991. Majetek jí byl však vydán až v květnu 1997. Jednota má přes 600 členů. (TJ Sokol Praha Podolí, 2008) Kromě oddílů všestrannosti (rodíče s dětmi, předškolní žactvo, žáci, žákyně, míčové hry) zde působí stolní tenisté (úspěšní v soutěžích), oddíly aerobiku, zdravotního cvičení, volejbalu a jógy. Každoročně jsou pořádány pro jednotlivé oddíly výlety, vánoční besídky, karneval s večerním plesem a dětský den.

Kapacita žakovských oddílů všestrannosti je 30 dětí v obou oddílech, chlapeckém i dívčím, cvičení je dvakrát týdně a trvá dívčí 1 hodinu, chlapecké 1,5 hodiny. V posledních pěti letech se daná kapacita nedaří zcela naplnit, počet se pohybuje kolem 25 dětí. Vysvětlení jsou jednoznačná – děti, které se v období školního věku věnují pohybovým aktivitám, se již od mladšího školního věku specializují na konkrétní sport, svou významnou roli hraje i rozšiřující se nabídka zájmových kroužků v Praze. Věkové složení oddílů je pestré (v rozmezí 6-15 let), větší zastoupení mají děti mladšího školního věku. Určitou zákonitostí, kterou jsem zaznamenala během působení v Sokole, se zdá být fakt, že většina dětí staršího školního věku navštěvuje cvičení již od raného školního věku, jejich zájem je tedy dlouhodobý. Tento jev poukazuje na atraktivitu a pestrost daných všestranných cvičení a vhodnou práci cvičitelů. Vybrané jednotlivce právě této skupiny se snažíme oslovovat, zda by se chtěli stát „pomahateli“ v daných oddílech a později cvičiteli. Tato strategie se osvědčuje, v posledních třech letech z řad žactva vzešlo 5 nových cvičitelů, nejisté samozřejmě je, zda jim tento zájem vydrží dlouhodobě.



## 4 Výzkumná část

### 4.1 Cíle výzkumného šetření a pracovní předpoklady

Hlavní cíle výzkumného šetření jsem zvolila tři. Prvním bylo zjistit preferované pohybové aktivity u respondentů s ohledem na věk a pohlaví, druhým pokusit se zjistit, zda jsou u respondentů jednotlivých věkových kategorií nejvíce oblíbené ty pohybové aktivity, které je u nich v daných obdobích vhodné rozvíjet a třetím cílem bylo získat od respondentů konkrétní podněty k obsahu cvičení.

Pro zjištění vztahů a rozdílů potřebných k řešení hlavních cílů jsem pracovala s následujícími pracovními předpoklady (P):

*P1: Předpokládám, že se u minimálně 4 z 5 otázek zjišťujících preferovaná cvičení (otázky č. 2-6) bude u jednotlivých věkových kategorií lišit nejfrekventovaněji zmíněná pohybová aktivita.*

*P2: Předpokládám, že u minimálně 7 ze všech 11 otázek rozhovoru, tedy v preferencích cvičení i v otázkách zaměřených na hodnocení a podněty ke cvičení, budou u dívek a chlapců převažovat odlišné odpovědi nad totožnými.*

*P3: Předpokládám, že u respondentů kategorie staršího školního věku budou v oblíbenosti dominovat kolektivní míčové hry, u respondentů mladších kategorií disciplíny individuální.*

*P4: Předpokládám, že se u respondentů v kategorii raného školního věku v porovnání se staršími věkovými kategoriemi projeví u otázek č. 8-10 větší spokojenost s obsahem cvičení, že tedy budou u všech tří otázek dominovat pozitivní odpovědi, a že podněty ke cvičení v otázkách číslo 10 a 11 budou četnější než u starších respondentů.*

*P5: Předpokládám, že respondenti uvedou četné a rozmanité návrhy změn a podnětů, kterými by chtěli cvičení zkvalitnit, a že konkrétní odpovědi budou převažovat nad neurčitými, jako jsou nevím a nic.*

## **4.2 Metody, zkoumaný soubor, realizace šetření**

### **4.2.1 Metody**

Použité metody: *analýza zkoumaných materiálů, rozhovor.*

Při své výzkumné práci jsem využila metody empirické. Jednalo se o metodu, která je obecně považována spíše za metodu vedlejší, zkoumání psaných materiálů, konkrétně deníků cvičitelů. Do těch si pověřeni cvičitelé daných oddílů zapisují náplň jednotlivých cvičebních hodin. Na základě deníků jsem pak analyzovala a srovnávala cvičení oddílů dívek a chlapců. Zaznamenala jsem si do připraveného archu druhy a četnost pohybových aktivit a využívané nářadí v hlavní části cvičební hodiny, ve které se cvičí na jednotlivých nářadích nebo probíhá nácvik atletických disciplín a míčových sportů. Nevěnovala jsem se konkrétním cvikům na jednotlivých nářadích, protože zkoumat danou problematiku takto do hloubky by bylo tématem odlišného a rozsáhlejšího šetření. Poté jsem porovнала používané druhy nářadí a četnost jejich využití během jednoho pololetí u obou oddílů.

Další využitou metodou byl individuální strukturovaný rozhovor, který zahrnoval devět otevřených otázek, jednu polootevřenou a jednu uzavřenou (u uzavřené otázky byla pro odpovědi nabídnuta stupnice). Rozhovor sloužil jako nástroj pro získání informací, byl tedy poznávací, nikoli jako rozhovor formativní. Obsahoval jedenáct otázek (viz. Příloha č. 1) - prvními šesti jsem zjišťovala konkrétní zaměření dětí na určitou oblast pohybových aktivit, u zbylých pěti jsem pozornost soustředila na hodnocení cvičení v TJ Sokol Praha Podolí dětmi. Odpovědi jsem při každém rozhovoru zapisovala na samostatný arch s předtištěnými otázkami. Při zpracování výsledků rozhovorů jsem se zaměřila především na jevy specifické pro jednotlivé věkové kategorie, odlišnosti jsem očekávala i u odpovědí chlapců a dívek.

Metodu zkoumání psaného materiálu (deníků cvičitelů) jsem zvolila proto, že byla pro mé účely nejprůhlednější a průkazná. Nepotřebovala jsem pomocí jí

zaznamenat přímo četnost a konkrétní cvičení, ale fakta nutná pro vytvoření otázek rozhovoru. Hlavní bylo dokázat, že náplň cvičení obou oddílů se neliší tak významně, aby nebylo možné porovnávat dohromady jednotlivé věkové kategorie, a také jsem zjišťovala, zda se oba oddíly věnují cvičení na náradí, atletickým disciplínám i míčovým hrám, což jsou všechno oblasti pohybových aktivit, ve kterých děti školního věku mají získávat alespoň základy a mají velký potenciál je úspěšně rozvíjet. Pro formu strukturovaného rozhovoru jsem se rozhodla na základě negativních zkušeností s metodou dotazníkovou. Vždy, když jsem ji při nějakém průzkumu v minulosti využila, návratnost dotazníků nikdy nebyla vyšší než 70%. Domnívám se, že pro rozhovory bylo pozitivní, že jsem pro většinu respondentů nebyla zcela neznámá a že se uskutečnily přímo během cvičení, tudíž pro ně téma v daný okamžik bylo i aktuální.

#### **4.2.2 Popis zkoumaného souboru**

K výzkumnému šetření jsem si vybrala žákovské oddíly dívek a chlapců z TJ Sokol Praha Podolí. V dané jednotě sama působím jako cvičitelka předškolních dětí, což bylo pro mou práci mnohostranně výhodné. Lehce jsem se na spolupráci domluvila s vedením i se cvičiteli dívčího a chlapeckého oddílu, a hlavně jsme se s většinou respondentů již vzájemně znali ze cvičení předškolních dětí a z dalších akcí pořádaných naším Sokolem. K uvolněné atmosféře při rozhovorech přispěl i fakt, že se uskutečnily ve známém prostředí dětí – v malé tělocvičně, která sousedí s hlavní, navíc v průběhu cvičení. Důvodem výběru právě tohoto souboru byla především možnost praktického využití konkrétních zjištění v praxi, díky všestrannosti oddílů se mohla také vhodně projevit specifika daných věkových kategorií a rozdíly v preferencích kategorií, případně pohlaví.

Zkoumaný soubor tvořilo 34 dětí, z toho 17 dívek a 17 chlapců ve věku 6-15 let. Z původního počtu 18 chlapců jsem jednoho do výsledků výzkumného šetření nezařadila, protože mu bylo pouze pět let a navštěvoval ještě mateřskou školu. Věkové složení dívek a chlapců je názorně uvedeno v tabulce číslo 1 (dále jen tabulka č. x). Děti jsem zařadila do tří věkových kategorií podle rozdělení Vágnerové (2005), viz tabulka č. 2. Toto dělení odpovídá i složení družstev, do kterých jsou žáci a žákyně na cvičení řazeni. Početnějšími byly kategorie raný a střední školní věk (obě 12 respondentů).

Nižší počet byl v kategorii nejstarších žáků a žákyň (10 respondentů). Zajímavostí bylo, že v oddíle chlapců cvičily hned 4 sourozenecké dvojice. Zkoumaný soubor tvořily děti české národnosti žijící v Praze, bez viditelného zdravotního handicapu. V mé kompetenci ani zájmem šetření nebylo zjišťovat o jednotlivcích osobní a rodinné skutečnosti, i když některá fakta mají velký vliv na zaměření pohybových aktivit dětí (např. zaměstnání rodičů, věk sourozenců a jejich zaměření, trávení volného času rodiny). Zjišťování těchto souvislostí by bylo pro naši práci s dětmi velmi přínosné, bylo by to však téma velmi široké vyžadující zcela jiný druh výzkumu a využití odlišných metod.

Tabulka č. 1: Věk dívek a chlapců

<b>Věk</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Celkem</b>
<b>6</b>	2	1	3
<b>7</b>	2	2	4
<b>8</b>	2	1	3
<b>9</b>	0	2	2
<b>10</b>	4	3	7
<b>11</b>	2	3	5
<b>12</b>	0	0	0
<b>13</b>	2	3	5
<b>14</b>	2	0	2
<b>15</b>	1	2	3

Tabulka č. 2: Věkové kategorie

<b>Věková kategorie</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Celkem</b>
<b>Raný školní věk (6-8 let)</b>	6	6	12
<b>Střední školní věk (9-12 let)</b>	6	6	12
<b>Starší školní věk (13-15 let)</b>	5	5	10

#### 4.2.3 Realizace šetření

Výzkumné šetření probíhalo v období 17.5. – 17.6. 2010.

Nejprve jsem si vypůjčila deníky cvičitelů, abych je prostudovala a s jejich pomocí dopravit otázky rozhovoru. Vypsala jsem si do připraveného archu všechny druhy pohybových aktivit v hlavní části hodiny a jejich četnost v probíhajícím pololetí. Pak jsem porovnávala, zda se liší obsah těchto cvičení v dívčím a v chlapeckém oddíle, abych zjistila, jestli v některém zcela nechybí určitá oblast pohybových aktivit vykonávaná v oddíle druhém nebo jestli není nějaký druh cvičení v jednom oddílu zastoupen výrazně frekventovaněji. Zkoumáním těchto materiálů jsem potřebovala zjistit, v čem a jak moc se cvičení liší, byl to také výchozí bod k sestavení otázek pro rozhovor s respondenty. Náplň cvičení bylo nutné zmapovat, abych se při rozhovoru věnovala konkrétním oblastem, které děti ze cvičení znají. Aby bylo možné zaměřit se při výzkumném šetření na jednotlivé věkové kategorie obou pohlaví dohromady, bylo zapotřebí porovnat obsah cvičení obou oddílů, a vyloučit tak rozdílné výchozí podmínky, které by mohly zkreslovat celkové zaměření chlapců a dívek stejné věkové kategorie. Na základě analýzy deníků jsem pak sestavila otázky pro rozhovor a s cvičiteli oddílů jsem si domluvila účasti na cvičebních hodinách, během kterých jsem uskutečňovala rozhovory s dětmi.

Rozhovory s dětmi probíhaly během cvičení po dobu necelých tří týdnů. Dívčího cvičení jsem se zúčastnila 5krát, chlapeckého 4krát. Rozhovory probíhaly ve vedlejší tělocvičně, kde jsme s respondenty nebyli rušeni, a zároveň jsme ani nijak významně nenarušovali chod cvičení. Vždy při nástupu na začátku cvičení jsem se představila, objasnila, o čem rozhovor bude, a k čemu by měl sloužit. Po stručném seznámení s tématem práce jsem požádala o spolupráci ty, kteří rozhovor ještě neabsolvovali. Vždy jsem mluvila s jedním respondentem, který pak za mnou poslal dalšího. Rozhovory trvaly v průměru 10 minut.

Jak jsem již zmínila, rozhovor měl jasnou strukturu a obsahoval jedenáct otázek. Během rozhovoru jsem si do připravených archů zaznamenávala odpovědi. Na arch jsem poznamenala i věk respondenta.

Prvními šesti otázkami jsem zjišťovala oblíbenost různých druhů pohybových aktivit u dětí a pokoušela se vysledovat souvislosti a rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi. Následujících pět otázek jsem zaměřila na hodnocení cvičení, a

tím i práce cvičitelů. Mým záměrem bylo zjistit, zda cvičení děti baví, popřípadě, čím by se dalo zkvalitnit. První část rozhovoru by měla pomoci cvičitelům vhodně přizpůsobit cvičení požadavkům a zaměření dětí určitého věku a pohlaví, druhá část upravit a popřípadě změnit určité aspekty cvičení v našich oddílech tak, aby bylo pro děti atraktivnější a příjemnější.

Výsledná data jsem následně zpracovávala po jednotlivých otázkách. Kvůli relativně nízkému počtu respondentů a nutnému zkreslujícímu zaokrouhlování při procentuálním zaznamenání výsledků jsem zjištěné údaje uváděla vždy jako absolutní počet.

### **4.3 Výsledky**

#### **4.3.1 Analýza a porovnání deníků cvičitelů**

Cvičební lekce u obou oddílů se skládá ze stejných částí – úvodní rozběhání, rozcvička, hlavní část hodiny (např. cvičení na náradí, trénink míčových her) a závěrečné hry.

V obou denících byla zastoupena tato náradí, atletické disciplíny a míčové hry:

- žebřiny, žebřík, horolezecká stěna, šplhací tyč a lano, kruhy, švédská bedna, koza, kůň, bradla, hrazda, žíněnky, lavičky, malá a velká trampolína
- běh vytrvalostní, přes překážky, sprint, skok do dálky, hod do dálky a na cíl
- vybíjená, přehazovaná, základy volejbalu, basketbal, florbal, do této oblasti zařazují také frisbee.

Na základě prozkoumání deníků se potvrdilo, že v dívčím a chlapeckém cvičení jsou využívána stejná náradí, a to i s podobnou četností a pravidelností. Mezi čteněji zařazovaná náradí patří v obou oddílech kruhy, žíněnky, hrazda, koza, trampolína a bradla, z atletických disciplín především běh a z míčových her nejčastěji vybíjená a

florbal. Další disciplíny byly zastoupeny během pololetí maximálně 4krát. V dívčím oddíle bylo častěji než u chlapců zařazeno cvičení na koni a na koze, u chlapců na kruzích a hrazdě, k tomu ještě šplh (na laně i tyči). U činností zaměřených na atletické disciplíny se vyskytlo v porovnání deníků hned několik rozdílů. V chlapeckém oddíle byl navíc zařazen skok do výšky a více běhání, především formou závodivých soutěží. V dívčím oddíle naproti tomu byly na jaře pořádány interní atletické závody, které měly 4 části – sprint, skok do dálky, hod do dálky (kvůli omezenému prostoru se házelo menším medicinbalem) a vytrvalostní běh. Z míčových her se nejčastěji v obou oddílech hrála a trénovala vybíjená, za ní shodně následoval florbal a nácvik basketbalu. Zatímco u dívek se hrála pravidelně i přehazovaná, u chlapců se v deníku objevila pouze jednou. Dívky měly navíc jeden týden nácvik házené. U chlapců patří k frekventovanějším míčovým hrám i fotbal, který se u dívek trénoval jednou.

Do dívčího cvičení je pravidelně zařazován aerobik a cvičení na gymnastických míčích. Obě tyto pohybové činnosti jsou obecně řazeny k typicky dívčím. U oddílu žáků jsem žádné specifické cvičení, které se ve cvičení žákyň vůbec neobjevuje, nenašla.

#### **4.3.2 Výsledky rozhovorů**

##### **1. Navštěvuješ kromě Sokola ještě nějaký další zájmový kroužek zaměřený na pohybové aktivity? Pokud ano, jaký?**

U první otázky vyšlo najevo, že specializované sportovní kroužky navštěvuje celkem 25 dětí, 9 nikoli. Zastoupení pozitivních odpovědí bylo ve všech věkových kategoriích rovnoměrné (podrobné výsledky v tabulce č. 3). Ani u srovnání chlapců a dívek se nevyskytly žádné významné rozdíly (viz tabulka č. 3), dívky mají celkově o jednu pozitivní odpověď více.

Pro konkrétní zaměření dětí bylo podstatné také zjistit, o jaké kroužky se jedná. Celkově nejčastěji se v odpovědích objevilo plavání a tenis. U dívek to byl dále tanec, u chlapců florbal. U dětí raného školního věku (dále pouze RŠV) převládaly aktivity jako tanec a plavání, tedy aktivity „nemičové“, které se objevily hned u sedmi dětí, dvě se věnují tenisu. Děti středního školního věku (dále pouze SŠV) zmínily shodně v pěti případech míčové sporty i ostatní pohybové aktivity, v kategorii STŠV pak jednoznačně

dominovaly sporty míčové (6 respondentů) oproti jednomu zástupci jiné aktivity, a to tance. Mezi ne příliš obvyklé aktivity patří u jedné dívky jízda na koni a u jednoho chlapce závodění v buginách.

Tabulka č. 3: Pohybové kroužky

Kategorie	Mám další pohybový kroužek		Nemám další pohybový kroužek	
	Chlapci	dívky	chlapci	dívky
<b>RŠV</b>	4	5	2	1
<b>SŠV</b>	4	5	2	1
<b>STŠV</b>	4	3	1	2

## 2. Co Tě baví nejvíce?

Druhá otázka zaměřená hlavně na výběr mezi cvičením na nářadí, atletickými disciplínami, míčovými hrami a jinými pohybovými aktivitami již ukázala větší rozdíly, a to jak u jednotlivých věkových kategorií, tak u obou pohlaví. Podrobné výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4. Nejčastěji děti volily odpovědi z prvních tří možností, tři chlapci uvedli, že nemají oblast, která by je bavila více než ostatní (dívka ani jedna), a jinou oblast, tedy možnost e), nezvolil nikdo. Pro cvičení na nářadí se rozhodlo celkem 14 respondentů, pro atletické disciplíny 6 a pro míčové hry 11 respondentů. V kategorii RŠV nejvíce dětí zvolilo jako nejoblíbenější činnost atletiku (5), o jeden hlas méně míčové hry. U kategorie SŠV jasně dominovalo cvičení na nářadí (7 dětí). V nejméně zastoupené kategorii STŠV bylo nejoblíbenější cvičení na nářadí (5krát) a následovaly míčové hry (4krát), atletiku nezvolil nikdo. Podstatným rozdílem v rámci věkových kategorií se ukázala být oblíbenost atletiky, která dominovala u dětí RŠV a u dalších kategorií již tak oblíbená nebyla, v nejstarší kategorii vůbec nefigurovala. Oblíbenost míčových her byla rovnoměrně zastoupena u všech kategorií, cvičení na nářadí výrazně dominovalo u SŠV.

U dívek bylo jednoznačně jako nejoblíbenější činnost zvoleno cvičení na nářadí (8krát), u chlapců rozdíl nebyl tolik významný, žádná disciplína jasně nepřevládala. Nejvýznamnější rozdíl jsem zaznamenala u kategorie SŠV, kde 5 dívek zvolilo cvičení na nářadí, zatímco chlapci pouze 2.



Tabulka č. 4: Náradí, atletika nebo míčové hry?

Kategorie	Náradí		Atletika		Míčové hry	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
RŠV	1	1	2	3	1	2
SŠV	2	5	1	0	3	1
STŠV	3	2	0	0	1	3

### 3. Na jakých třech náradích v Sokole cvičíš nejraději?

Ve třetí otázce se projevilo především to, že bez ohledu na věk a pohlaví jsou jednoznačně nejoblíbenějšími náradími kruhy (27krát) a trampolína (24krát) a že další oblíbená náradí dětí jsou velmi rozmanitá. Četnost oblíbenosti jednotlivých náradí u daných věkových kategorií a u obou pohlaví je zobrazena v tabulce č. 5, ve které jsou uvedena náradí zmiňovaná více než jednou. Pouze jednou byla jako oblíbené náradí zmíněna kladina, lavička a šplhací lano. Jedna dívka a chlapec si nemohli vzpomenout na svá další oblíbená náradí, takže uvedli pouze jedno.

Při porovnání výsledků jednotlivých věkových kategorií jsem shledala díky jednoznačné dominanci dvou náradí napříč kategoriemi rozdíly v preferenci náradí až u třetích míst. U kategorie RŠV třetí v pořadí byla šplhací tyč (4krát), v kategorii SŠV kůň (4krát), v nejstarší kategorii 5krát hrazda. Nápadně se projevil klesající počet zmíněných druhů oblíbených náradí od nejmladší kategorie k nejstarší, a to v poměru 12:10:8.

U této otázky se ukázaly zjevné odlišnosti mezi dívkami a chlapci. Jedním z nich byl širší výběr náradí u dívek, které celkově uvedly o 2 více. U chlapců se neobjevila kladina, lavička, kůň a žebřiny, u dívek horolezecká stěna a šplhací lano. Oblíbenost kruhů i trampolíny dosáhla u chlapců celkově vyšší oblíbenosti než u dívek. Podstatnější a zajímavý rozdíl se projevil v oblíbenosti koně, kterého uvedlo hned 9 dívek a žádný chlapec, a také trampolíny u nejstarší kategorie, kterou dívky uvedly pouze 2krát, chlapci 5krát. Horolezecká stěna a šplhací tyč a lano jsou oblíbené jednoznačně více u chlapců (celkem v deseti případech), u děvčat pouze ve dvou případech. Také hrazda má větší zastoupení u chlapců než u děvčat, a to v poměru 6:3.

U otázky číslo 3 mě překvapilo, že ani jeden z respondentů neuvedl žíněnky, přestože se ke cvičení v obou oddílech využívají pravidelně i samostatně bez dalšího nářadí.

Tabulka č. 5: Nejoblíbenější nářadí

Kategorie	RŠV		SŠV		STŠV	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
<b>Kruhy</b>	5	3	6	5	4	4
<b>Trampolína</b>	4	4	4	5	5	2
<b>Kůň</b>		2		4		3
<b>Hrazda</b>		1	2	1	4	1
<b>Šplhací tyč</b>	3	1	2		1	1
<b>Koza</b>	2	1	2	1		2
<b>Bedna</b>	1	2		1		1
<b>Lezecká stěna</b>		1		1		1
<b>žebřiny</b>		1		1		

#### 4. Jakou z atletických disciplín (běh, skok, hod), co v Sokole cvičíte, máš nejraději?

Z atletických disciplín nebyla celkově dětmi výrazně upřednostňována žádná (viz tabulka č. 6), 3 respondenti se pro konkrétní disciplínu nerozhodli. U kategorie RŠV vybralo nejvíce dětí (6) běh, a 4 skok, u SŠV nejvíce dětí (5) hod, u dětí STŠV byl uveden 4krát hod, pouze o jeden hlas méně získal běh.

Tabulka č. 6: Výběr z atletických disciplín

Kategorie	Běh		Skok		Hod	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
<b>RŠV</b>	3	3	2	2	1	0
<b>SŠV</b>	3	0	1	2	2	3
<b>STŠV</b>	2	1	2	0	0	4

S přibývajícím věkem se u obou pohlaví preference více odlišovaly, výrazněji hned od SŠV. Nejpatrnějším rozdílem byla oblíbenost běhu u chlapců (8krát) oproti 4 dívkám a dominanci hodů u dívek (7krát), u chlapců 3krát.

##### 5. Která z míčových her, co v Sokole trénujete, je Tvá nejoblíbenější?

V otázce číslo pět se objevily rozdíly především mezi chlapci a dívkami. Jeden respondent nezmínil žádnou oblíbenou hru. Velkou roli zde hrálo, jak často dané míčové hry děti v hodinách trénují. Ty, které se v denících objevovaly čteněji, byly také frekventovaně uváděny jako oblíbené. Jak je patrné z tabulky č. 7, jednoznačně nejoblíbenější se stala vybíjená, následoval florbal, přehazovaná a basketbal, pouze dva respondenti zvolili fotbal. Jiné míčové hry se v odpovědích neobjevily. V kategoriích RŠV a SŠV dominovala vybíjená (7krát), v poslední florbal (5krát).

Tabulka č. 7: Výběr z míčových her

	RŠV		SŠV		STŠV	
Kategorie	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
Vybíjená	2	5	3	4	2	
Florbal	2				3	2
Basketbal	1		2			
Přehazovaná				2		3
Fotbal	1		1			

Rozdíly u obou pohlaví se ukázaly výrazné. Dívky zvolily jako nejoblíbenější míčové hry vybíjenou (9krát) a přehazovanou (5krát), uveden byl dále už jen florbal (2krát). U chlapců vybíjená nedominovala tolik jako u dívek, zmíněna byla 7krát, florbal pak 5krát. Jako oblíbený byl vybrán i basketbal (3krát) a dvakrát fotbal. Překvapivé bylo, že fotbal uvedli pouze dva chlapci.

##### 6. Kdyby sis na příštím cvičení mohl/a vybrat ze všeho, co jste kdy v Sokole dělali, co by sis vybral/a, co bys dělal/a úplně nejraději?

V otázce číslo šest se projeví hlavní preference dětí v oblasti cvičení. Dle mých předpokladů založených na výsledcích otázky číslo dva se ukázaly rozmanité

zájmy u dětí různého věku a pohlaví, jeden respondent se pro žádné konkrétní cvičení nerozhodl. Podrobné výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 8, kam jsem nezaznamenala druhy cvičení zmíněné pouze jednou (skok, „opičí dráha“, vybíjená, fotbal, žíněnky, kůň).

Celkově nejoblíbenější činností se ukázalo cvičení na trampolíně (8krát uvedeno), dále cvičení na kruzích a florbal (oba 6krát), 4násobně měla zastoupení hrazda. Dvakrát a méně byl zmíněn skok, kůň, běžecké soutěže, opičí dráha, vybíjená, fotbal a žíněnky. U nejmladší kategorie se nejoblíbenější stala trampolína (4krát), další cvičení byla rozmanitá, ale méně zastoupená. U dětí SŠV skončily na prvním místě kruhy (4krát), na druhém trampolína (3krát), také u takto starých dětí nebyla další cvičení čteněji zastoupena a byla spíše různorodá. Překvapilo mě, že žádný z takto starých respondentů neuvedl florbal, který se u ostatních vyskytoval. V kategorii STŠV již bylo zastoupeno méně druhů cvičení - florbal (4krát), hrazda (3krát), trampolína a kruhy (oba 1krát). U nejstarších dětí se tedy nejoblíbenější cvičení poměrně shodovala, na rozdíl od mladších, kde byl výběr rozmanitý, a to především u kategorie SŠV.

Tabulka č. 8: Nejoblíbenější pohybová aktivita

Kategorie	RŠV		SŠV		STŠV	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky
<b>Kruhy</b>	1		3	1		1
<b>Trampolína</b>		4	1	2		1
<b>Florbal</b>	2				3	1
<b>Hrazda</b>				1	2	1
<b>Běžecké soutěže</b>		1	1			

Nejvýraznější rozdíl mezi chlapci a dívkami se vyskytl u dvou nejoblíbenějších cvičení. U dívek dominovala trampolína (7 hlasů), zatímco u chlapců se objevila pouze jednou, a pro chlapce byl nejčastější volbou florbal (v 5 případech), který zmínila jedna dívka. Zajímavý rozdíl se ukázal i u voleb dívek a chlapců nejstarší kategorie, kde každá dívka zvolila jiné cvičení, chlapci pouze dva druhy. U nejmladší kategorie se ani

jeden druh cvičení neobjevil zároveň u dívek a u chlapců. Celkově dívky zvolily o dva druhy cvičení více než chlapci.

I když se i u dalších otázek některé děti nemohly rozhodnout pro určitý druh cvičení, nepředpokládala jsem, že se tento jev vyskytne také u nejoblíbenější činnosti. Překvapivé bylo i to, že se jednalo zrovna o chlapce RŠV.

## 7. Když se zamyslíš, jaká cvičení v hlavní části hodiny podle Tebe děláte hodně často?

Výsledky sedmé otázky potvrdily má zjištění z deníků, že druhy cvičení v obou oddílech se pravidelně střídají a žádná cvičení se nevyskytují výrazně častěji než ostatní. Nejčastější odpovědí bylo, že se cvičení střídají (14 respondentů), 5krát děti zmínily kruhy a 4krát kozu. Výsledky činností zmíněných minimálně dvakrát jsou uvedeny v tabulce č. 9, jednou bylo uvedeno cvičení na trampolíně, na žíněnkách a na hrazdě a fotbal.

Tabulka č. 9: Častěji se opakující cvičení

Kategorie	RŠV		SŠV		STŠV	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky
<b>Střídá se</b>	2	3	4	2	3	
<b>Kruhy</b>	1	2	1	1	1	0
<b>Koza</b>				2		3
<b>Vybíjená</b>	2					
<b>Běžecské soutěže</b>			1		1	1
<b>Hrazda</b>				1		
<b>Fotbal</b>	1					
<b>Žíněny</b>						1
<b>Trampolína</b>		1				

Ve srovnání kategorií se nevyskytly příliš významné odlišnosti. Za zmínku stojí, že nejvíce různých odpovědí se vyskytlo v kategorii SŠV a že u nejmladší kategorie

byly 3krát zmíněny kruhy, což je s cvičením na koze nejčteněji zastoupené konkrétní cvičení.

Rozdílné názory mezi chlapci a dívkami jsem zaznamenala u nejčtenější odpovědi – chlapci v 9 případech uvedli, že se cvičení střídají, dívek pět. Třem dívkám se zdálo, že častěji cvičí na koze, u chlapců se takto čtená odpověď neobjevila u žádného konkrétního druhu cvičení. Celkově dívky u této otázky zmínily více druhů odpovědí než chlapci, a to o 3.

Sedmá otázka patřila k těm, u kterých se děti déle zamýšlely. Především děti SŠV (6krát), konkrétně spíše chlapci, nakonec odpověděli, že si ničeho nejsou vědomi a že se cvičení střídají. Dívky se celkově spíše přiklonily k některé konkrétní odpovědi, měly tedy ve více případech pocit, že se určitá cvičení v hodinách opakují.

## 8. Cvičíte často, co tě baví?

U osmé otázky panovaly v odpovědích shody jak mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, tak mezi chlapci a dívkami (viz tabulka č. 10). Zaznamenala jsem, že u této otázky se děti příliš dlouho nezamýšlely a odpovídaly spontánně. Jako pozitivní shledávám fakt, že žádný respondent neuvedl variantu d), tedy odpověď „ne“. Celkově převládly odpovědi pozitivní.

Odpovědi „ano“ měla nejvíce nejstarší kategorie (6), dále nejmladší (5) a pouze jednu střední. „Docela ano“ se oproti tomu objevilo v kategorii SŠV 7krát, 3krát u RŠV a jednou v kategorii STŠV. Četnost spíše negativní odpovědi „moc ne“ byla u všech kategorií velmi podobná (3 až 4 respondenti).

Počet spíše negativních odpovědí se u chlapců a děvčat významně nelišil, dívky odpověď „moc ne“ uvedly sice více, ale pouze o 1 hlas.

Tabulka č. 10: Spokojenost s náplní cvičebních hodin

Kategorie	Ano		Docela ano		Moc ne	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
RŠV	2	3	2	1	2	2
SŠV	0	1	4	3	2	2
STŠV	4	2	0	1	1	2

## 9. Jaké cvičení rád/a nemáš?

Otázka číslo devět ukázala větší rozdíly mezi kategoriemi i mezi pohlavími. Překvapivě nejčastější se stala odpověď „nemám neoblíbené cvičení“ (12krát), čteněji pak bylo zastoupeno jako neoblíbené cvičení na žíněnkách (7krát) a na hrazdě (5krát). Ostatní neoblíbené druhy cvičení byly zmíněny maximálně dvakrát (horolezecká stěna, šplhací tyč, žebřiny, koza, bedna a běžecké soutěže).

Ve všech kategoriích dominovala odpověď „nemám neoblíbené cvičení“. U dětí RŠV následovalo cvičení na žíněnkách (4krát), u SŠV bylo zastoupeno nejvíce druhů cvičení (8), zato s maximálně dvěma hlasy, a u STŠV si děti volily pouze mezi třemi druhy cvičení. Ukázalo se tedy, že pro nejmladší děti není příliš lákavé cvičení na žíněnkách, také nejstarší žáci a žákyně shledali shodně některá cvičení méně atraktivní – žíněнки, hrazdu a běžecké soutěže. Oproti tomu děti střední kategorie uváděly velmi rozmanitá cvičení, která se ale většinou neopakovala.

Tabulka č. 11: Neoblíbené pohybové aktivity

Kategorie	RŠV		SŠV		STŠV	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	Dívky
Nic	3	2	1	3	3	
Žebřiny			1	1		
Žíněнки	1	3				3
Hrazda	1					2
Lezecká stěna	1		1			
Šplhací tyč			1	1		
Koza		1	1			
Běžecké soutěže					2	
Bedna				1		
Bradla			1			

Nejstaršími chlapci byla nekonkrétní odpověď vybrána 3krát a dívkami ani jednou. Hned u pěti dívek bylo jako neoblíbené zvoleno cvičení na žíněnkách, u chlapců

jen v jednom případě. Celkově chlapci zmínili o 3 neoblíbené činnosti více. Celkem 3 chlapci zmínili jako neoblíbenou horolezeckou stěnu a šplhací tyč a dívka pouze jedna.

#### **10. Kdybys v Sokole na cvičení mohl/a cokoli změnit, co by to bylo?**

Dalo by se shrnout, že výsledků desáté otázky hodnocení obou cvičení vyšlo spíše pozitivní, protože 10 respondentů uvedlo, že nechce měnit nic a 8, že nevědí. 3 respondenti shodně zmínili, že by si přáli do tělocvičny lepší a novější vybavení. Ostatní uvedené změny se pak opakovaly maximálně dvakrát. Negativní hodnocení se projevilo u jednoho z chlapců, který by chtěl změnit přístup cvičitelů, protože se mu zdají moc přísní a dávají příliš trestů. Další odpovědi směřovaly obecně k tomu, že by nějakého druhu cvičení děti chtěly více (více cvičit na náradí, na trampolíně, se švihadlem, hrát fotbal, přehazovanou a týmové hry, delší cvičení) nebo méně (rozcvičky, žíněnký).

Nejčastěji nic měnit nechtěli respondenti SŠV (6krát), nejmladší zase v šesti případech uvedli, že nevědí. Nejméně konkrétních změn se objevilo v kategorii RŠV (3), nejvíce v SŠV (6). Nezaznamenala jsem, že by respondenti některé věkové skupiny chtěli výrazně více než ostatní skupiny určitých druhů cvičení ubrat nebo naopak přidat.

U chlapců celkově dominovalo, že měnit nic nechtějí (8krát), zatímco dívky tuto odpověď uvedly 4krát. Největší rozdíl byl v tomto ohledu u nejstarší kategorie, kdy tři chlapci sdíleli tento názor a dívka žádná. Dívky tohoto věku naopak vybíraly konkrétní změny ve cvičení, dvě by rády do tělocvičny pořídily lepší vybavení, což žádní chlapci nezmínili. Celkově u této otázky měly dívky více konkrétních požadavků (9 jich zvolilo 7 různých, na rozdíl od pěti konkrétních požadavků pěti chlapců). Překvapilo mě, že hned 3 dívky chtěly do cvičení zařadit častěji míčové hry – týmové míčové hry (1krát) a přehazovanou (2krát), chlapec celkově jeden.

#### **11. Vzpomeneš si na nějakou sportovní aktivitu, kterou tady v Sokole**

##### **neděláte a chtěl/a bys?**

Co se týče poslední otázky, také u ní převládla neurčitá odpověď „nevím“, a to zcela jednoznačně (22krát). Následovaly konkrétní hry a soutěže (6 dětí), zbylé druhy cvičení byly zmíněny vždy pouze jedním respondentem (skákací boty, tanec, plavání, klouzačka, volejbal, lacross). Žádné výrazné odlišnosti se u této otázky neobjevily ani mezi věkovými kategoriemi, ani mezi pohlavími.



Největší počet různých odpovědí a také hlasů pro ně se objevil v kategorii RŠV (6 hlasů, 4 různé duhy cvičení), nejmladší děti se tedy projevíly jako nejnápaditější.

Konkrétní změny uvedlo přibližně stejně dívek i chlapců (6 a 5). Podstatný, který se projevil, byl v nejstarší kategorii rozdíl u odpovědi „nevím“, jíž uvedli chlapci všichni (5) a dívky 2. Nejstarší dívky se tedy, podobně jako v předešlé otázce, snažily častěji než chlapci uvést konkrétní změnu.

Asi nejzajímavější odpovědi byly skákové boty, které by do cvičení nově rád zařadil jeden z nejmladších chlapců. Inspirací může pro cvičitele být i lacross zmíněný dívkou nejstarší kategorie. Jinak děti v šesti případech uvedly konkrétní hry a soutěže, které znají ze školy a dalších kroužků a baví je.

#### **4.4 Diskuse**

Z počátku diskuse musím opět poznamenat, že pro možnost generalizovat zjištěná data by bylo zapotřebí většího počtu respondentů. Mé šetření by mělo být bráno jako podklad či sonda k rozsáhlejšímu výzkumu, který by mohl být jistým metodologickým podkladem a inspirací pro všestranná cvičení žáků a žákyň v rámci tělovýchovné organizace Sokol.

Než přistoupím k pozitivním a negativním stránkám práce, budu se věnovat hodnocení pracovních předpokladů a shrnutí výsledků. Předpoklad P1 byl postaven na základě prostudovaných odborných materiálů (především Perič, 2004) týkajících se senzitivních období jednotlivých věkových kategorií k rozvoji určitých pohybových schopností a potřeb různě starých dětí. U tří otázek (č. 4, 5, 6) se odlišné preference jednoznačně prokázaly, oproti tomu u otázky číslo 3 byly u všech kategorií totožné (kruhy a trampolína). Výsledky otázky číslo 2 ukázaly rozdíly mezi nejmladší a dvěma staršími kategoriemi, u kterých sice panovala shoda, ale poměr hlasů pro první a druhou preferovanou pohybovou aktivitu byl u nejstarší kategorie nepatrný. Výsledky korespondují s odlišnými předpoklady daných věkových období. Atletika je zaměřena na rychlost a kondiční schopnosti, naplňuje potřebu velké aktivity a soutěživosti, což je pro kategorii raného školního věku typické. K cvičení na nářadí je třeba obratnosti, u dětí středního školního věku je růst plynulý, koordinační schopnosti tedy nejsou limitovány dočasnou neobratností, v provádění a učení se cvikům na nářadí proto bývají úspěšné, jejich obliba je zřejmě proto u takto starých dětí vysoká. Převaha oblíbenosti

náradí u nejstarší kategorie mě mírně překvapila, vzhledem k dočasné neobratnosti této věkové kategorie. Vysvětlením by mohl být větší rozvoj silových schopností, které nedostatek jistým způsobem kompenzují, a děti posiluje to, že zvládají cvičení, která jim předtím činila problémy (např. cvičení na bradlech). **U 4 z 5 otázek byla v porovnání kategorií preference prvních dvou druhů pohybových aktivit odlišná, výsledky tedy předpoklad P1 potvrdily.**

U následujícího předpokladu P2 jsem vycházela z poznatku Powera (2000, cit. in Lipa, 2009), který popsal oblíbené činnosti chlapců a dívek, a také na základě jejich fyzických předpokladů. Rozdílné odpovědi jsem zaznamenala u otázek číslo 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, shodné u otázek číslo 3, 5, 10 a 11, u kterých jednoznačně dominovala některá z odpovědí. **Předpoklad P2 se potvrdil, shodné odpovědi dívek a chlapců byly nakonec pouze u čtyř otázek, odlišné odpovědi a preferované pohybové aktivity u dalších sedmi, což se shodovalo s poznatky odborníků upozorňujících na rozdíly mezi pohlavími.** Nejpatrnější rozdíly mezi chlapci a dívkami jsem zaznamenala v přístupu k míčovým hrám (v otázkách číslo 5 a 6). Zatímco u dívek v oblíbenosti mezi míčovými hrami převládala vybíjená, u chlapců se objevily častěji i kontaktní hry. Také u celkově nejoblíbenějších cvičení byl v oblasti míčových her významnější rozdíl – chlapci některou z her uvedli v 6 případech, dívky pouze 2. Tato zjištění se shodují s poznatkem, že chlapci mají oblíbené hry dynamické, kolektivní, dívky spíše klidnější, individuální (jako cvičení na náradí). Podobné výsledky ukázal výzkum Kuchařové (2010), která zjistila u dívek preferenci např. tance, gymnastiky, tenisu, aerobiku, u chlapců fotbalu, florbalu a hokeje. Na druhou stranu musím poznamenat, že v mém šetření při výběru mezi náradím, atletikou a míčovými hrami získaly míčové hry stejně hlasů u chlapců i u dívek, u chlapců bylo s míčovými hrami stejně oblíbené náradí, u dívek náradí dominovalo.

Předpoklad P3 byl postaven na základě poznatků, že u dospívajících roste význam vrstevníků a sdílení různých činností a také je vhodné rozvíjet schopnosti potřebné pro kolektivní míčové hry (např. rychlost, vytrvalost), tudíž že v tomto věku míčové hry upřednostní. **Výsledky však předpoklad P3 částečně nespojily.** Vycházela jsem z výsledků otázek číslo 2 a 6. **Při výběru u druhé otázky dvou mladších kategorií dle předpokladů dominovala atletika a cvičení na náradí, což druhou část předpokladu P3 potvrdilo, u nejstarší kategorie však oproti očekávání o jeden hlas**

**více než míčové hry získalo také cvičení na nářadí.** Florbal se sice ukázal v otázce číslo 6 u této kategorie jako nejoblíbenější činnost (4 z 10 respondentů), čímž se lišilo od dalších dvou, kde děti uváděly především cvičení na nářadí, celkově však míčové hry u odpovědí nedominovaly, jak se dalo očekávat na základě poznatků odborníků, spíše bylo zmiňováno cvičení na jednotlivých nářadích. Kdyby byl počet respondentů vyšší, zřejmě by výsledky byly jiné. K rozdílným výsledkům došla ve svém výzkumném šetření Chovancová (2007), u které žáci osmých tříd uváděli jako nejoblíbenější činnost v hodině tělesné výchovy míčové hry. Na druhém místě se umístila atletika, která v mém šetření nebyla u této věkové kategorie jako oblíbená vůbec zmíněna. Pokusím se nastínit jeden aspekt, který má na výsledek v mém šetření jistě také svůj vliv. Ve společnosti panuje názor, že v Sokole v nespecializovaných oddílech cvičí děti, které nejsou pohybově příliš nadané a neprosadily se ve specializovaných sportovních oddílech či klubech. Tento názor nesdílím a dokládají to i odpovědi u otázky číslo 1, kde vyšlo, že hned 7 z 10 dospívajících uvedlo, že se věnují kromě cvičení v Sokole i nějaké míčové hře. Cvičení v rámci Sokola je tedy zřejmě u těchto žáků a žákyň spíše doplňkovou všestrannou pohybovou aktivitou, míčové hry tudíž možná u otázek 2 a 6 tolik nezmiňovali.

Předpoklad P4 vyšel z poznatku, že děti raného školního věku ještě nebyvají příliš vyhraněné, podstatná je u nich potřeba aktivity, navíc nekriticky přijímají postoje autorit, jak uvádí Vágnerová (2005). Počítala jsem tedy s tím, že u takto starších dětí budou u otázek číslo 8 až 10 převládat pozitivní odpovědi a u otázek číslo 10 a 11, že odpovědi budou pestré, založené na fantazii, která ještě v menší míře v tomto věku přetrvává z období předškolního věku s prvky nereálných představ, což zmiňuje také Vágnerová (2005). **První část předpokladu P4 se však nepotvrdila, protože preferované odpovědi této věkové kategorie se od ostatních kategorií nelišily.** Vyplynulo, že s náplní cvičení jsou děti spokojeny – u nejmladší kategorie 8 z 12 dětí u otázky 8 odpovědělo, že se cvičí často, co je baví, v 9. otázce pak nejčastější odpovědí bylo, že není nic, co je nebaví, stejně tak v otázce 10, kde nějakou změnu ve cvičení si přály pouze 3 děti, zbylých 10 uvedlo odpovědi nevím a nic. **Potvrzení druhé části předpokladu vychází z otázek číslo 10 a 11, u 10. otázky konkrétní změnu uvedli pouze 3 respondenti, u 11. otázky však hned 7 respondentů uvedlo jiné odpovědi, než nevím, která převažovala u obou starších kategorií.** Většina

z nových podnětů nebyla u této kategorie oproti předpokladu nereálná, pouze plavání, paradoxně jeden chlapec uvedl tanec. Nejzajímavějším podnětem byly skákací boty, o jejichž pořízení nyní v rámci cvičitelského sboru diskutujeme.

V předpokladu P5 jsem počítala s faktem, že děti kromě cvičení v Sokole navštěvují i další zájmové kroužky, z kterých by některé prvky rády vnesly i do cvičení. **Tento předpoklad se však ukázal mylným.** V otázce číslo 11 totiž 22 z 34 dětí uvedlo, že je nenapadá žádná aktivita, která se v Sokole nedělá, a chtěly by ji, v otázce číslo 10 zase dominovaly odpovědi nic a nevím (21 z 34 dětí). Změny si děti přály převážně v četnosti konkrétních cvičení (např. více hrát přehazovanou, méně cvičit na žíněnkách), dále pak zmínily kvalitnější vybavení. Nové podněty u dvou mladších kategorií tvořily převážně konkrétní hry a soutěže, které děti znají ze školy a dalších zájmových kroužků, nejstarší uvedly konkrétní kolektivní sporty. Z dalších podnětů byly nejzajímavější již dříve zmíněné skákací boty, jeden respondent zmínil lacross. Jedním ze základních vysvětlení nepotvrzení předpokladu P5 je zřejmě široká nabídka pohybových aktivit v žákovských cvičeních. Je to možné díky všestrannému zaměření cvičení a pestrému vybavení tělocvičny, které se snažíme neustále modernizovat a přizpůsobovat nárokům dětí (např. horolezecká stěna, florbalová výbava, včetně brankářské výstroje, frisbee).

Na základě výsledků rozhovorů lze o skupině respondentů shrnout následující poznatky:

- **projevily se patrné rozdíly v preferencích jednotlivých věkových kategorií**
- **projevily se patrné rozdíly také v preferencích obou pohlaví**
- **vyplynulo, že pohybové aktivity vhodné z hlediska růstu a vývoje pro dané věkové kategorie jsou u těchto kategorií rovněž preferované**
- **projevila se spokojenost s obsahem cvičení i s cvičením v TJ Sokol Praha Podolí jako takovým.**

Co se týče zjištění konkrétních preferencí dětí v souvislosti se senzitivními obdobími, tak u dětí raného školního věku byly nejoblíbenějšími především aktivity, kde převládala složka rychlostní a obratnostní. Oblíbenými byly atletické disciplíny, především běh, míčové hry a z náradí kruhy, trampolína a šplhací tyč. V kategorii střední již jasně v oblíbenosti dominovalo náradí, tedy složka obratnostní. V atletických disciplínách převládl hod, u nějž jsou také zapotřebí především koordinační schopnosti a větší síla. I když se i v této kategorii staly nejoblíbenějším náradím kruhy a trampolína, další náradí již bylo z kategorie koordinačně a silově náročnějších, jako kůň, koza, bedna, hrazda. Výběr z náradí i z nejoblíbenějších činností byl u této kategorie nejrozmanitější. Také u nejstarší kategorie lze z výsledků vyzorovat určitý posun v oblíbenosti pohybových aktivit, na který mají vliv růstové a další vývojové změny. Dočasné limity v koordinačních schopnostech se zřejmě projeví v posunu oblíbenosti k náradím zaměřeným na sílu, např. hrazda, kůň, i když kruhy s trampolínou zůstaly nejoblíbenějšími. Narostla také oblíbenost kolektivních míčových her na úkor atletických disciplín, rychlostní složka pohybových aktivit se tedy uplatnila při nich, naopak běžecké soutěže patřily k neoblíbeným. Vyplynulo z toho, že soutěživost ustoupila do pozadí a dospívající upřednostnili spolupráci, sdílení a prožitek při dané činnosti než dosažení konkrétního cíle.

Pro mě i pro cvičitele daných oddílů byla podstatná zjištění, že hodnocení cvičení celkově dopadla velmi pozitivně. Napříč věkovými kategoriemi vyšlo, že se často cvičí to, co děti baví (23krát z 34). K nejoblíbenějším aktivitám patřilo cvičení na trampolíně, na kruzích, na hrazdě, na koni a hraní florbalu. Celkově nejoblíbenější bylo cvičení na náradí. Nových podnětů a návrhů na změny příliš mnoho nezaznělo, jednalo se především o neopakující se individuální přání zařadit do cvičení konkrétních aktivit více či méně nebo pořídit kvalitnější vybavení. Neukázal se žádný jev, který by se u přání dětí vyskytl vícekrát. Možnosti pořídit do hodin skákací boty a lacrossové vybavení jsem na cvičitelské schůzce navrhla a cvičitelé tyto možnosti zvažují. Lacrossové vybavení zřejmě Sokol pořizovat nebude, protože je to sport spíše na venkovní podmínky.

Nyní bych ráda popsala zajímavé jevy, které se v rozhovorech objevily. Hned u první otázky jsem byla pozitivně překvapená, že většina z dětí bez ohledu na věk a pohlaví navštěvuje kromě Sokola i další pohybové kroužky. Také Kuchařová (2010) ve

svém výzkumu se 135 žáky ve věku 7-11 let zjistila, že pohybové aktivity v tomto věku patří k nejoblíbenějším, dokonce nezjistila výrazné rozdíly mezi intenzitou pohybových aktivit u dívek a chlapců. Dokazuje to, že děti školního věku jsou pohybově aktivní a rodiče tyto aktivity podporují. Pozitivní je také, že nabídka pohybových aktivit v Praze je velmi pestrá, takže si každý může vybrat, co je mu skutečně nejbližší. Z odpovědí to dokládají méně obvyklé aktivity, jako např. buginy, vodní polo a jízda na koni. V první otázce se nepotvrdilo, že dívky končí s pohybovými aktivitami ve větší míře (na cvičení jich dochází přibližně stejně jako chlapců), jak uvádí Slepíčková (2005). Vliv na tento výsledek měl samozřejmě nízký počet respondentů, a také fakt, že bylo šetření prováděno s dětmi, které se pohybové aktivitě věnují minimálně v rámci Sokola. U třetí otázky mě zarazilo, že žádné z dětí neuvedlo jako oblíbené náradí žíněnky. V obou oddílech jsou využívány k nácviu základů akrobacie, což z mé zkušenosti především chlapce baví. Toto zjištění nedokážu objasnit, pouze vyvozují, že děti žíněnky mohou považovat jen za doplňkové náradí. Oblíbenost trampolíny napříč věkovými kategoriemi a bez ohledu na pohlaví potvrzuje i výzkum Frömela et al. (1999). U posledních dvou otázek jsem očekávala více konkrétních podnětů, především pak ze strany nejmladších dětí vzhledem k jejich ještě ne zcela reálným představám, jak je popisuje Vágnerová (2005). Překvapilo mě, že žádný z chlapců neuvedl absenci některých bojových umění, která jsou v současnosti velmi oblíbená. U odpovědí se projevilo, že děti jsou s náplní cvičení spokojeny, nebylo zmíněno příliš kritiky a u osmé otázky převažovalo, že se cvičí, co děti baví.

Během samotných rozhovorů i při zpracování výsledků mě napadaly nové otázky a témata, která by s danou problematikou souvisely, jako jsou:

- vliv rodiny na zaměření dětí
- jakým pohybovým aktivitám se děti věnují ve svém volném čase s kamarády mimo zájmové kroužky
- jak často navštěvují ostatní pohybové kroužky
- jak se dívají kamarádi na to, že chodí cvičit do Sokola
- jaká jsou specifika dětí cvičících v Sokole

- jak dlouho už do Sokola chodí a zda mají pocit, že se cvičení mění
- porovnání, jak ovlivňuje jednotlivé věkové kategorie při otázkách týkajících se oblíbenosti cvičení, kterým se v posledních hodinách věnovaly.

K negativům práce patří určitě relativně nízký počet respondentů. Když jsem tuto problematiku zvažovala, zvolila jsem variantu oslovit pouze jednu Jednotu, protože jsem měla obavy z nestejných výchozích podmínek cvičení – odlišná náplň cvičení a odlišné vybavení. Otázky rozhovoru by pak zřejmě musely být více obecné, což by změnilo hlavní cíle mého šetření. Tato sonda by tedy mohla tvořit základ rozsáhlejšího výzkumu zaměřeného pouze na jednu část cílů mé práce. V oblasti jednotlivých otázek rozhovoru spatřuji po analýze výsledků nedostatek u posledních dvou otázek. Navrhované změny a nové podněty ve cvičení jsem zřejmě spíše měla roztřídit do určitých oblastí a k těm by se pak děti postupně vyjádřily. Možná právě obecné zaměření zmíněných otázek způsobilo poměrně malý počet nápaditých a inspirativních odpovědí.

K pozitivům výzkumného šetření řadím především zjištění k řešení hlavních cílů, výsledky mohou být zvláště pro naše cvičitele žákovských oddílů pomocným materiálem k utváření náplně cvičení se zaměřením na dané věkové kategorie a pohlaví. Za podstatné považuji, že výsledná zjištění korespondují s teoretickými poznatky a výzkumy odborníků, kterými jsem se zabývala v prvních třech kapitolách práce. Významný vliv fyzických předpokladů na motorické schopnosti také při herní přípravě sportovců mladšího školního věku dokládají a zdůrazňují např. Turek a Ružbarská (2006, in sborník Hry 2006). Kladně hodnotím také fungující spolupráci se cvičiteli daných oddílů a také s dětmi. Rozhovory probíhaly v uvolněné atmosféře, ve známém prostředí, na téma blízké dětem, což umožnilo dětem odpovídat spontánně a otevřeně. Metoda rozhovoru, kterou jsem využila k výzkumnému šetření poprvé, se osvědčila, protože se respondenti snažili zodpovědně odpovědět na všechny otázky, na rozdíl od dotazníků, u kterých nebývá 100% návratnost, a někteří respondenti se snaží o vtipné odpovědi nebo dotazník nevrací kompletně vyplněný.

#### 4.4.1 Přínos práce

V obecné rovině jsem svou prací chtěla poukázat na problematiku pohybových aktivit vzhledem k věku dětí. Pokud se při práci s dětmi v oblasti pohybových aktivit neberou v potaz fyzické a další vývojové předpoklady, může to mít pro dítě následky jak v podobě fyzických problémů, tak psychických obtíží. Budou-li chtít trenéři či cvičitelé po dětech dovednosti, kterých vzhledem ke svému věku nejsou schopni a nejsou v nich úspěšné, k pohybu jako takovému mohou získat až odpor. Z výsledků šetření navíc vyplynulo, že pohybové aktivity vhodné pro jednotlivá věková období, patří v těchto obdobích také k nejoblíbenějším.

V rámci kroužků všestranně zaměřených pohybových aktivit by pro jejich vedoucí mohla být práce určitým stručným úvodem do dané problematiky. Snažila jsem se zmapovat oblíbenost konkrétních pohybových aktivit jednotlivých věkových kategorií. Tato zjištění by bylo možné zpracovat do obsahu cvičení.

Nejvíce by z mé práce, a to především z praktické části, mohli těžit cvičitelé žákovských oddílů TJ Sokol Praha Podolí, kteří mě k ní také inspirovali a motivovali. Výsledná zjištění mohou využít jako pomocný materiál k sestavování svých cvičebních jednotek a k přímé práci s jednotlivými věkovými kategoriemi. Nepředpokládám, že by cvičení nějak výrazně chtěli měnit, výsledky také naznačily spokojenost dětí se cvičením, spíše se na některé prvky mohou zaměřit a pokusit se je zjištěním více přizpůsobit. Jedná se např. o neoblíbená nářadí, na kterých mohou nějaká cvičení udělat více zábavnými nebo pro mladší děti méně obtížnými (např. na hrazdě). Jak jsem již zmínila, návrhy na změny a nové podněty jsme již konzultovali, o pořízení zmíněného vybavení se uvažuje.

Pro mou práci s dětmi jsou výsledky šetření přínosné ve dvou směrech. Prvním z nich jsou všechna zjištění týkající se nejmladší věkové kategorie, protože jsem cvičitelkou oddílu předškolních dětí a část dětí se věkově s nejmladšími školními věkově překrývá. Zjistila jsem například, že bychom do našeho cvičení měli zařadit ještě více běžeckých disciplín a také šplh, který máme velmi zřídka, protože dětem dělá velké problémy. Větší děti by jej však na základě výsledků již měly zvládat. Výsledky šetření i teoretické poznatky uplatním také při práci s dětmi na táborech a víkendových akcích s těmito dětmi. Většinou na nich mám na starosti právě pohybové aktivity,



program tedy mohu na základě nových poznatků vhodněji přizpůsobit věkovým zvláštnostem dětí a jejich oblíbeným činnostem.

Studiem problematiky pohybových aktivit u dětí se hodlám dále zabývat, především díky možnosti nové poznatky ihned využít v praxi při práci s dětmi.

## **Závěry**

Cílem práce bylo prozkoumat preference pohybových aktivit u dětí školního věku v rámci TJ Sokol Praha Podolí a také získat konkrétní podněty od těchto dětí přímo k obsahu cvičení. Shrnu proto nyní hlavní zjištění pramenící z výsledků šetření:

- jako jednoznačně nejoblíbenějším náradím u všech kategorií i obou pohlaví se ukázaly kruhy a trampolína, z míčových her pak u mladších kategorií vybíjená a u nejstarší florbal, z atletických disciplín běh u nejmladších dětí a hod u obou starších kategorií
- celkově nejoblíbenější pohybovou aktivitou bylo u nejmladší kategorie cvičení na trampolíně, u střední cvičení na kruzích a u nejstarší hraní florbalu; u dívek cvičení na trampolíně a u chlapců hraní florbalu
- u neoblíbených pohybových aktivit převažovalo u nejmladších dětí cvičení na žíněnkách, u středních cvičení na žebřinách a šplh na tyči, u nejstarších cvičení na žíněnkách; u dívek cvičení na žíněnkách a u chlapců běžecké soutěže a lezení na lezecké stěně
- u otázky, zda se cvičí často, co děti baví, výrazně převažovaly u všech kategorií i obou pohlaví pozitivní odpovědi
- celkově z odpovědí na otázky týkajících se hodnocení a podnětů ke cvičení vyplynulo, že děti jsou se cvičením spokojeny a nepřejí si žádné výrazné změny
- po analýze deníků cvičitelů a po rozhovorech s dětmi lze vyvodit, že cvičitelé daných oddílů vhodně reagují na růst a vývoj dětí i na specifika pohlaví, což se projevilo spokojeností dětí se cvičením

Z výsledků výzkumného šetření tedy vyplynulo, že se u respondentů projevily rozdíly v preferencích jak jednotlivých kategorií, tak pohlaví, že pohybové aktivity vhodné z hlediska růstu a vývoje pro dané věkové kategorie jsou u těchto kategorií rovněž preferované a že jsou respondenti s obsahem cvičení i obecně se cvičením v TJ Sokol Praha Podolí převážně spokojeni.

Z celé práce jednoznačně vyplývá, že při práci s dětmi v oblasti pohybových aktivit je třeba počítat s růstovými a vývojovými změnami, se specifiky obou pohlaví a také s rozvojem pohybových aktivit obecně. Dokazuje to, že tato práce, ať je již zaměstnáním či dobrovolně provozovaná, musí být založena na odbornosti, kterou je nutné s vývojem nových poznatků a metod neustále prohlubovat.

## Seznam použitých zdrojů

### *Seznam literatury:*

DOBRÝ, L.. Náměty do diskuse o základních kinantropologických pojmech. In MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2008, s. 9-11. ISBN 978-80-210-4589-7.

DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

FREUD, S. *Vybrané spisy II-III: Tři pojednání o teorii sexuality*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1993. 479 s. ISBN 80-201-0226-4.

FRÖMEL, P. et al. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: UP v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

HAVLÍČKOVÁ, L. et al. *Fyziologie tělesné zátěže I.: Obecná část*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 203 s. ISBN 80-7184-875-1.

HELLER, Jiří, et al. *Závislost známá, neznámá*. 1.vyd. Praha: Grada, 1996, 162 s. ISBN 80-7169-277-8.

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 288 s. ISBN 80-7178-888-0.

CHOVANCOVÁ, M. *Sportovní činnost a tělesná výchova žáků středního školního věku*. (Diplomová práce) Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2007. 73 s.

KODÝM, M. et al. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 168 s.

KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V et al. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

KUCHAŘOVÁ, A. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního roku*. (Diplomová práce) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2010. 65 s.

KYRALOVÁ, M., MATOUŠKOVÁ, M. et al. *Zdravotní tělesná výchova II. část*. Praha: ONYX, 1995. 175 s. ISBN 80-85 228-24-6.

- KURIC, J. et al. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 264 s.
- LANGMEIER, J., LANGMEIER, L., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie: s úvodem do neurofyziologie*. 1. Vyd. Praha: H&H, 1998. 132 s. ISBN 80-86022-37-4.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
- LIPPA, R. A. *Pohlaví, příroda a výchova*. 1. vyd. Praha: Academia, 2009. 432 s. ISBN 978-80-200-2.
- MACEK, P. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 207 s. ISBN 80-7178-348-X.
- MÁČEK, M., MÁČKOVÁ, J. *Fyziologie tělesných cvičení*. 1. Vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 113 s. ISBN 80-210-1604-3.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. 269 s. ISBN 80-7184-867-0.
- MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: UP v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- MUŽÍK, V. et al. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0.
- POKORNÁ, K. *Hodnoty a zájmy žáka a jejich využití ve volném čase na prvním stupni ZŠ*. (Diplomová práce) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2007. 99 s.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SEKOT, A. *Sport a společnost*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
- SVOBODA B. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 250 s. ISBN: 80-246-0156-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VILÍMOVÁ, V. et al. *Didaktika atletických disciplín*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997. 76 s. ISBN 80-210-1700-7.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

VRTĚLOVÁ, M. *Volnočasové aktivity jako prostředek prevence rizikového chování dětí a mládeže*. (Diplomová práce) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2009. 103 s.

VORLÍČEK, CH. *Úvod do pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. 115 s. ISBN 80-7066-862-8.

ŽITNÁ, J. Sokol dnes. In *Sokol: jeho vznik, vývoj a význam*: sborník příspěvků Mezinárodní konference. Praha: vydal Organizační výbor mezinárodní konference, Unitisk, 1998. s. 67-69. ISBN 80-238-2714-6.

#### *Elektronické zdroje:*

NĚMEC, M. Súčasný problémy športovej prípravy detí a mládeže vo Futbale na Slovensku [Online], 2006. In *Hry 2006: Výzkum a aplikace*: Sborník Západočeské univerzity v Plzni, s. 188-194. Revize 16. 9. 2009 [cit. 5. 11. 2010]. Dostupné z: <<http://www.ktv.zcu.cz/pages/sbornik.pdf>>

TUREK, M., RUŽBARSKÁ, I. Predikcia úspešnosti Žižkov zaradených do hernej prípravy [Online], 2006. In *Hry 2006: Výzkum a aplikace*: Sborník Západočeské univerzity v Plzni, s. 130-135. Revize 16. 9. 2009 [cit. 5. 11. 2010]. Dostupné z: <<http://www.ktv.zcu.cz/pages/sbornik.pdf>>

#### *Další zdroje:*

*SOKOL: moderní organizace pro všestranný rozvoj člověka*. Informační brožura vydaná Českou obcí sokolskou při příležitosti XIV. Vsesokolského sletu, 2006.

*TJ SOKOL PRAHA PODOLÍ*. Informační brožura vydaná TJ Sokol Praha Podolí při příležitosti 75. výročí slavnostního otevření sokolovny, 2008.

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: Otázky strukturovaného rozhovoru**

*Pohlaví respondenta:*

*Věk respondenta:*

*Jednotlivé otázky:*

- 1. Navštěvuješ kromě Sokola ještě nějaký další zájmový kroužek zaměřený na pohybové aktivity? Pokud ano, jaký?**
- 2. Co Tě baví nejvíce?**
  - a) Cvičení na nářadí**
  - b) Atletické disciplíny (jako jsou běhání, skákání a házení)**
  - c) Míčové hry**
  - d) Nevím, co mě baví nejvíce**
  - e) Jiné...**
- 3. Na jakých třech nářadích v Sokole cvičíš nejraději?**
- 4. Jakou z atletických disciplín, co v Sokole cvičíte, máš nejraději? (běh, skok, hod apod.)**
- 5. Která z míčových her, co v Sokole trénujete, je Tvá nejoblíbenější?**
- 6. Kdyby sis na příštím cvičení mohl/a vybrat ze všeho, co jste kdy v Sokole dělali, co by sis vybral/a, co bys dělal/a úplně nejraději?**
- 7. Když se zamyslíš, jaká cvičení v hlavní části hodiny podle Tebe děláte hodně často?**
- 8. Cvičíte často to, co tě baví?**
  - a) Ano**
  - b) Docela ano**
  - c) Moc ne**
  - d) Ne**
- 9. Jaké cvičení rád/a nemáš?**
- 10. Kdybys v Sokole na cvičení mohl/a cokoli změnit, co by to bylo?**
- 11. Vzpomeň si na nějakou sportovní aktivitu, kterou tady v Sokole neděláte a chtěl/a bys?**